ชีวิตสมบูรณ์

พระวรศักดิ์ วรธัมโม



ชีวิตสมบูรณ์
พระวรศักดิ์ วรธัมโม

ชีวิตสมบูรณ์

พระวรศักดิ์ วรธัมโม

ชีวิตสมบูรณ์

พระวรศักดิ์ วรธัมโม

✳

จัดพิมพ์โดย
กองทุนศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฏ์
กองทุนห้องสมุดศาลาจำปีรัตน์ วัดชลประทานรังสฤษฏ์
กองทุนเสถียรธรรม เสถียรธรรมสถาน

✳

ท่านผู้ใดเห็นคุณค่าของหนังสือนี้
ประสงค์จะช่วยเผยแพร่เป็นธรรมทาน
ติดต่อโดยตรงได้ที่
ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฏ์
อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐ โทร.๕๘๓-๔๒๔๓, ๕๘๔-๓๐๗๔

✳

ภาพปก โดย จามิกร สุขทรามร

✳

อาสาสมัครพิมพ์ต้นฉบับคอมพิวเตอร์
สามเณรอุทัย ศรชัย วัดเวตวันธรรมาวาส, อ.ศศิกานต์ พรหมมี ร.ร.ศีลาจารพิพัฒน์

✳

แม่พิมพ์ โดย สุเนตร์ฟิล์ม โทร.๘๐๓-๒๒๔๙
พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร.๘๐๓-๒๖๙๔-๗

บันทึกของผู้บรรยาย

"ชีวิตสมบูรณ์" ได้รวบรวมคำบรรยายส่วนหนึ่ง ซึ่งบรรยายแก่พนักงานโรงแรมโอเรียนเต็ล กรุงเทพฯ ที่ได้ไปร่วมสัมมนากันหลายครั้งหลายรุ่น

เราได้มองเห็นปัญหาที่สำคัญปัญหาหนึ่งว่า ชีวิตนี้มีความต้องการอะไรหลายอย่าง แต่เบื้องหลังของการได้บำบัดความต้องการ คือ"ความสุข" (ซึ่งน่าจะเรียกมันว่า"ความพ้นทุกข์" หรือ"การหมดปัญหา") ความสุขจึงเป็นยอดปรารถนาทั้งของตัวเราและของคนที่เรารัก

แต่"ความสุข"ควรจะมีสัก ๒ ชนิด คือ"ความสุขสนุกสนาน" อันเป็นผลจากการบริโภคใช้สอยวัตถุ หรือการได้"มี" ได้"เป็น" ได้กามารมณ์ หรือเกียรติยศ เป็นต้นแล้ว จัดเป็นความสุขของ"ตัวตน" กับ "ความสุขสงบเย็น" ซึ่งมีได้เมื่อจิตไม่มีกิเลส (กิเลสคือสิ่งที่ทำให้จิตใจมัวหมอง เช่น ดีใจ เสียใจ หรือลังเลสงสัย) ไม่เนื่องกับว่าจะได้วัตถุดังกล่าวมาหรือไม่ เป็นความสุขจากการไม่ยึดมั่นด้วยความเป็น"ตัวตน"

ความสุขอย่างหลังเป็นความสุขแท้จริงกว่า เพราะไม่เหน็ดเหนื่อยกระวนกระวาย ไม่สิ้นเปลืองปัจจัยต่างๆ ทั้งไม่เปลี่ยนแปลงไปกับเวลาสถานที่ ความสุขในทางศาสนา หรือความสุขที่เราต้องการแท้จริงคือ "ความสุขสงบเย็น" นี้เอง

ด้วยเหตุนี้ จึงได้ย้ำแล้วย้ำอีกว่า "ความสุขสูงสุด อยู่ที่จิตไม่มีกิเลส วัตถุให้แต่ความสะดวกทางร่างกายเท่านั้น" "ความสุข"จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนมีโอกาสที่จะมีได้เท่ากัน แต่ซื้อหาด้วยเงินไม่ได้ ในขณะที่"ความสะดวก"ซื้อหาด้วยเงินได้ ทุกคนมีไปตามอัตภาพ ไม่เหมือนกัน

ปัญหาแท้จริงของมนุษย์ จึงอยู่ที่ "มิจฉาทิฏฐิ" ที่เห็นว่า วัตถุ เช่น เงิน ลาภ ยศ กามารมณ์ต่างๆ นั้น ให้ความสุขแท้จริง เป็นความสุขสูงสุด ดังนั้นเมื่อต้องการความสุข ก็ต้องแสวงหาวัตถุต่างๆ เหล่านั้นให้ได้มาเสียก่อน ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ จนยอมสูญเสียอะไรทุกอย่าง เช่น เนื้อตัว ความ

ดีงาม ความสงบเย็นของจิต และสถานภาพแห่งความเป็นมนุษย์ของตน หลังจากนั้นคือการแย่งชิงทะเลาะเบาะแว้ง เบียดเบียนกันในทุกลักษณะอาการ เพราะทุกคนต้องการวัตถุนั้นๆ อย่างเดียวกัน

เมื่อแสวงหาวัตถุมาได้ ก็เอาไปซื้อหาความสุข แน่นอนย่อมได้รับความสุข แต่มันเป็นเพียงความสุขสนุกสนาน เป็นความเหน็ดเหนื่อยชั่วขณะ แต่ทำจิตใจให้วุ่นวายเตลิดเปิดเปิง แล้วปัญหาต่างๆ ของชีวิตก็ตามมา เพราะมนุษย์ได้สูญเสียจิตใจเย็นเป็นปกติเสียแล้ว

ชีวิตจึงต้องมีทั้ง ๒ อย่างในเวลาเดียวกัน คือ ความสะดวก กับ ความสุข เหมือนเราสวมรองเท้า ต้องสวมทั้ง ๒ ข้าง สวมเสื้อทั้ง ๒ แขน ร่างกายนั้นมีไว้เพื่อแสวงหาวัตถุอำนวยความสะดวก ในขณะเดียวกัน ก็รักษาจิตใจไว้ให้มีความสงบเย็น การที่ชีวิตต้องมีทั้ง ๒ อย่าง คือ "ชีวิตสมบูรณ์" เรื่องอื่นนอกนี้ เป็นเรื่องประกอบ ไม่ต้องมีหรือไม่สนใจก็ได้

ทางโลกสอนให้มนุษย์ใช้ร่างกาย สมอง แสวงหาวัตถุต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวก ทางศาสนาหรือทางธรรมสอนให้มนุษย์รู้จักรักษาจิตใจไว้ให้เป็นปกติเพื่อความสุขสงบเย็น ดังนั้น เพื่อความสมบูรณ์ของชีวิต โลกและธรรมต้องอาศัยกัน แยกจากกันไม่ได้ ในลักษณะที่ต่างคนต่างดี มิใช่วัตถุกำหนดจิตหรือจิตกำหนดวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง เหมือนที่คนส่วนมากเข้าใจกัน

ไม่ควรนำศาสนาไปเปรียบเทียบกับศาสตร์หรือวิชาการทางโลก เช่น "ศาสนากับการเมือง" "ศาสนากับเศรษฐกิจ" "ศาสนากับการพัฒนา" ฯลฯ หรือพูดว่า "ศาสนาเกี่ยวหรือไม่เกี่ยวกับการเมือง" "ศาสนาเป็นอุปสรรคในการพัฒนา" "บรรพชิตกับคฤหัสถ์ต้องแยกจากกันหรือไม่" ฯลฯ การพูดว่า "เศรษฐศาสตร์เชิงพุทธ" "เศรษฐศาสตร์ชาวพุทธ" เป็นต้นนั้น ไม่ถูกเรื่องนัก และจะทำให้เข้าใจเขวได้ เพราะว่าเศรษฐศาสตร์สอนเรื่อง "ความสะดวก" พุทธศาสนาสอนเรื่อง "ความสุขสงบเย็น" เราพูดไม่ได้ว่าความสะดวกเชิงความสุขสงบเย็น....หรือบางทีก็ยึดถืออาการเป็นอยู่ภายนอกของพระพุทธองค์ เช่น ฉันภัตตาหารหนเดียว ทรงใช้ผ้า ๓ ผืน เสด็จดำเนินด้วยพระบาทเปล่าๆ ฯลฯ ว่าเป็นเศรษฐกิจเชิงพุทธ ครั้นตกลงมาถึงสมัยนี้คนทำอย่างนั้นไม่ได้ ชีวิตจะต้องมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ มากกว่านี้ ทำให้เห็นว่า เมื่อคนถือพุทธศาสนาแล้ว จะมีชีวิตอย่างนั้น จึงไม่เหมาะสม

กับคนสมัยนี้ พุทธศาสนาปฏิบัติไม่ได้ ไม่ก้าวหน้าทันโลกยุคใหม่ เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาเป็นอย่างยิ่ง

แท้จริง พระพุทธองค์ท่านทรงสอนเรื่องความทุกข์กับความไม่เป็นทุกข์ ด้วยการรักษาจิตให้ปกติสงบเย็น เป็น"นิพพาน" ส่วนเรื่องภายนอก เช่น เศรษฐกิจ เป็นต้นนั้น ขอให้เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยก็แล้วกัน จึงไม่เป็นการขัดแย้งกับสังคมและยุคสมัย ขออย่าส่งเสริมสิ่งยั่วยุกิเลส ไม่ตอบสนองสิ่งยั่วยุกิเลส ไม่ดำริคิดกระทำไปในฝ่ายกิเลสแล้ว จิตใจของมนุษย์จะมีแต่ความสุขสงบเย็น พร้อมกับเศรษฐกิจภายนอก เป็นไปตามความสามารถในความก้าวหน้าของวัตถุร่างกาย เท่าที่มนุษย์จะพึงมีพึงได้

แม้ศาสนาในเชิงอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน ไม่ควรพูดว่า"การเมืองเชิงศาสนา" "จิตวิทยาเชิงพุทธ" "สังคมวิทยาเชิงพุทธศาสตร์" "พุทธศาสตร์เชิงปรัชญา" เป็นต้นอีก

แต่ควรพูดถึง "ความสมบูรณ์ของชีวิต" ทั้งของตนเองและสังคมว่าศาสนาแก้ปัญหาส่วนไหนของชีวิตศาสตร์หรือกิจกรรมทางโลกแก้ปัญหาส่วนไหนของชีวิต เราไม่จำเป็นต้องเอาขนมปังมาเปรียบเทียบกับยาสีฟัน แต่เมื่อท้องหิว เรารับประทานขนมปัง รับประทานยาสีฟันไม่ได้ และเมื่อจะแปรงฟันเราก็จะใช้ขนมปังแปรงฟันไม่ได้ นั่นหมายความว่า เราต้องใช้ทั้ง ๒ อย่างในการทำหน้าที่บำบัดความต้องการแต่ละอย่าง

ขอให้ธรรมะหรือศาสนาในลักษณะของพฤติกรรมได้รักษาจิตใจของมนุษย์ให้มีความสุขสงบเย็นเถิด จะไม่มีความสับสนวุ่นวายและการเบียดเบียนทุกชนิดในโลก แม้ว่าในลักษณะของกิจกรรม มนุษย์จะแสวงหาวัตถุเพื่ออำนวยความสะดวกในสถานภาพที่ต่างกัน นั่นหมายความว่า จะมี"ความสมบูรณ์"อยู่ตลอดเวลาในทุกขั้นตอนของ "ชีวิต" นั้น ๆ

พระวรศักดิ์ วรธัมโม

๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๓๑

สารบัญ

สารบัญ

๑

ปัญหา ปัญหาเดียวของคน

ปัญหาที่มีประจำโลก คือ ปัญหาเรื่องความทุกข์ อันเนื่องมาจากมนุษย์คิดว่าตัวได้เกิดมา เมื่อได้เกิดมาแล้วก็มีปัญหาชีวิต มนุษย์ไม่รู้ว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร โดยมากรู้กันแต่ว่า ถ้ามีวัตถุ มีสุขภาพอนามัยดี มีลาภ ยศ สรรเสริญ แล้วจะมีความสุข หมดปัญหาเรื่องความทุกข์ ซึ่งแท้จริงแล้วมิได้เป็นอย่างนั้น

๒

รู้จัก "ความทุกข์" กันเสียก่อน

เรามารู้จักความทุกข์กันเสียก่อนว่า ความทุกข์ คืออะไร ความทุกข์ คือ สภาพที่ดูแล้วน่าเกลียด ทนปรกติได้ยาก ลักษณะเช่นนี้มีอยู่ในสิ่งปรุงแต่ง คือ สังขารทั้งปวง ซึ่งขอสรุป ความทุกข์ เป็น ๒ ชนิด คือ

๑. *ทุกขเวทนา* คือ การที่ได้ประสบกับสิ่งที่ไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจเกิดจากการสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นความทุกข์ภายนอก (Bodily Pain) คือ ตาที่ได้เห็นรูปที่ไม่น่ารัก ไม่พอใจ หูได้ยินเสียงที่ไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจ จมูกได้กลิ่นที่ไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจ ลิ้นได้ลิ้มรสที่ไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจ กายได้สัมผัสกับสิ่งที่มาสัมผัสผิวกายที่ไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจ ใจได้ธรรมารมณ์* ที่ไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจ เช่น เราพูดว่า ความจนเป็นทุกข์ ความเจ็บป่วยเป็นทุกข์ ความหิวเป็นทุกข์ การเป็นหนี้เป็นทุกข์ เป็นต้น เป็นความทุกข์ที่เกิดเป็นประจำวัน มีแก่ทุกคน มากน้อยต่างกันตามเหตุปัจจัย เป็นสภาพที่ดูแล้วไม่น่ารัก ไม่ปรกติ

ธรรมารมณ์ : อารมณ์ทางใจ, สิ่งที่ใจนึกคิด

๒. *ทุกขสัจจะ* หรือทุกข์ในอริยสัจ เป็นความทุกข์ทางจิตใจ คือ จิตใจเหน็ดเหนื่อย กระวนกระวายไม่ปรกติ (Spiritual Pain) เกิดมาจากตัณหา* อุปาทาน* หรือ ความเพลิดเพลินในเวทนาทั้งหลาย ไม่ว่าสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา เช่น ความหิวเป็นทุกขเวทนา แต่ถ้าไม่โมโหหิว ไม่เป็นทุกขสัจจะ ความจนเป็นทุกขเวทนา แต่ถ้าไม่เสียใจ ไม่น้อยใจ หรือ ไม่วิตกกังวล ไม่เป็นทุกขสัจจะ ความเจ็บป่วยเป็นทุกขเวทนา แต่ถ้าไม่อึดอัดขัดใจ หวาดกลัว เสียใจต่างๆ ไม่เป็นทุกขสัจจะ เป็นต้น *เห็นไหมว่าจากทุกขเวทนาจะเป็นทุกขสัจจะต้องมีตัณหา อุปาทาน* แม้สุขเวทนา ถ้ามีตัณหา อุปาทานแล้ว ก็เป็นทุกขสัจจะได้ทั้งนั้น เป็นสภาพที่ดูแล้วน่าเกลียด ไม่ปรกติ

ในระหว่างทุกขเวทนา กับ ทุกขสัจจะ มีตัณหา อุปาทาน เป็นสื่อกลาง

ขอเน้นอีกทีว่า ทุกขเวทนานั้น เป็นแต่เพียงการได้สัมผัสกับสิ่งที่ไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจ ทางอายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นความทุกข์ภายนอกเท่านั้น แต่ถ้าไม่มีตัณหา อุปาทานเข้าไปยึดมั่นถือมั่นด้วยความเป็น“ตัวเรา ของเรา”แล้ว จะไม่เป็นทุกขสัจจะ ทุกขเวทนาเป็นทุกข์ที่ทุกคนต้องประสบเป็นประจำวัน เช่นเดียวกับ สุขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เป็นปัญหาภายนอก การแก้ไขก็ด้วยการหาสุขเวทนามาแทนที่ การรักษาพยาบาล หรือแก้ไขปัญหานั้นๆ ไปตามหน้าที่แต่ละกรณีตามความเหมาะสม ส่วนทุกขสัจจะ การแก้ไขก็ด้วยการป้องกัน คือ สำรวมอินทรีย์ ไม่แสวงหา ไม่ผัสสะ* ต่อสิ่งอันเป็นเหตุให้เกิดเวทนาที่จะทำให้เป็นปัญหา และถ้ามันจะเกิดขึ้นโดย

ตัณหา : ความต้องการที่มีมูลเหตุมาจากอวิชชา

อุปาทาน : ความยึดมั่นถือมั่นด้วยความเป็น“ตัวเรา-ของเรา” ด้วยความโง่เขลา

ผัสสะ : การถึงพร้อมระหว่างอายตนะภายนอก, อายตนะภายใน และวิญญาณ

เรามิได้มีเจตนาจะให้เกิด ก็มีสติปัญญาพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของเวทนา* ทั้งหลายเหล่านั้น จึงไม่มีตัณหา อุปาทาน ทุกขสัจจะก็ไม่เกิด

เวทนา : การเสวยความรู้สึกว่าสบาย, ไม่สบาย หรือยังบอกไม่ได้ว่าสบาย หรือไม่สบาย

๓

คนทั่วไปแก้ไขความทุกข์กันอย่างไร

เมื่อความทุกข์มี ๒ ชนิด ต่างกันดังนี้ แต่ว่าคนส่วนมากรู้จักแต่ทุกขเวทนา เช่น พูดว่า ความหิวเป็นทุกข์ ความเจ็บป่วยเป็นทุกข์ การไม่มี ลาภ ยศ สรรเสริญ เป็นทุกข์ เป็นต้น แต่ในขณะเดียวกัน จิตเขามีตัณหาอุปาทานต่อทุกขเวทนานั้น ทำให้เกิดเป็นทุกขสัจจะ แต่เพราะเขาไม่รู้จักทุกขสัจจะว่า *วิธีป้องกันแก้ไขคือไม่ให้จิตมีตัณหาอุปาทาน* ทำให้มีทุกข์มากเข้า เขาจึงหาวิธีแก้ไขดังนี้

๑. แสวงหาสุขเวทนามากลบเกลื่อน เช่น เมื่อไม่มีเงินใช้เขามีตัณหาอุปาทาน ทำให้เป็นทุกข์ วิธีแก้ไข คือ ถ้ามีเงินเหลืออยู่บ้างเขาจะเอาเงินนั้นไปซื้อเหล้า เข้าไปเที่ยวสถานเริงรมย์ เป็นต้น ให้มันสนุกเสีย เขาอ้างว่าเพื่อแก้กลุ้ม

๒. ถ้ามีความทุกข์มากเข้า เขาก็จะฆ่าตัวตายเสีย เพื่อหนีให้พ้นจากความทุกข์ไปเลย ไม่ต้องมานั่งเป็นทุกข์อีก

๓. หนีไปวัดหรือไปในสถานที่ที่มีทุกขเวทนาน้อยๆ ไม่มีปัญหาทุกขเวทนามารบกวนมากนัก แต่ถ้าจิตใจยังมีกิเลสตัณหาอุปาทานอยู่

อีก เขาก็ไม่พ้นไปจากทุกขสัจจะได้ไม่ว่าเขาจะอยู่ที่ไหน

ด้วยเหตุนี้เราจึงเห็นว่า คนในโลกกำลังแสวงหาสุขเวทนา ว่าเป็นสิ่งสูงสุด และสุขเวทนาต่างๆ นั้น ก็เนื่องมาจากวัตถุ ลาภ ยศ สรรเสริญ อบายมุข และกามารมณ์ มนุษย์จึงต้องแย่งชิงวัตถุเพื่อเอาไปซื้อหาสุขเวทนาชั่วขณะ และเพราะจิตใจข้างในยังมีกิเลสตัณหามาก เขาจึงเบียดเบียนกันไม่สิ้นสุด เพราะมิได้แสวงหาวัตถุมาเพื่ออำนวยความสะดวกซึ่งมีขอบเขต แต่เพราะเพื่อมาซื้อหาสุขเวทนาชั่วขณะ ซึ่งไม่มีขอบเขต เขาจึงไม่รู้จักความพอทั้งทำให้เป็นการเผาผลาญทรัพยากรต่างๆ ในโลกให้หมดไปเพื่อบำเรอสุขเวทนาชั่วขณะ แต่ประชากรในโลกก็ยังไม่ประสบสันติสุข สันติภาพที่จริง

พวกที่ดับทุกขเวทนา ด้วยการฆ่าตัวตายก็มากขึ้น ในสมัยก่อนคนฆ่าตัวตายน้อยกว่านี้ คนฆ่าตัวตายเพราะเมื่อมีทุกขเวทนาเขามีตัณหาอุปาทานแล้ว ไม่รู้จักวิธีแก้ ความโง่เขลาทำให้เขาฆ่าตัวตายเพื่อหนีทุกขเวทนา เป็นไปได้แม้เด็กนักเรียนตัวเล็กๆ เมื่อสอบไล่ตกหรือถูกพ่อแม่ดุ พวกที่หนีไปอยู่ตามสำนัก หรือ วัดวาอารามต่างๆ ก็มีมากขึ้น นั่นเพราะเขาคิดว่าวัดจะช่วยดับทุกขเวทนาได้เพราะไม่ค่อยมีเรื่องวุ่นวายมารบกวน แต่เพราะยังมีมิจฉาทิฏฐิ * ไม่ละความยึดมั่นถือมั่น ไปอยู่วัดแล้วก็ไม่พ้นทุกข์ ทั้งยังทำให้ละทิ้งกิจธุระทางบ้านมาอีก ความวุ่นวายในครอบครัวก็ไม่สิ้นสุด

มิจฉาทิฏฐิ : ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจผิด ไม่รู้สัจจะ โดยเฉพาะไม่รู้เรื่องอริยสัจ ๔

๔

ทุกวันนี้รู้จักกันแต่ทุกข์ภายนอก

เมื่อรู้จักแต่ทุกขเวทนา คนจึงพูดว่า "ชาตินี้ไม่มีทางพ้นทุกข์ได้"

สิ่งที่ควรพิจารณาต่อไปนี้ก็คือ เมื่อคนรู้จักแต่ทุกขเวทนาภายนอกไม่รู้จักทุกขสัจจะภายใน เมื่อได้ยินว่า พระพุทธเจ้าสอนให้ดับทุกข์ให้พ้นทุกข์ คนจึงค้านว่า ชาตินี้ไม่มีทางดับทุกข์ได้ ไหนเรื่องบ้านเรือน เรื่องสุขภาพอนามัย คนในบ้านไม่เหมือนใจ คนแวดล้อมไม่ได้อย่างใจ ความขาดแคลนวัตถุปัจจัยต่างๆ เป็นต้น ล้วนแต่ทำให้เป็นทุกข์ตลอดเวลา จะให้ดับทุกข์พ้นทุกข์ก็ต้องไปบวชเข้าป่าทิ้งโลกทิ้งหน้าที่การงานไปเท่านั้นเอง มิฉะนั้นแล้ว ไม่มีทางเลยที่จะพ้นทุกข์ได้ เห็นไหมว่าทางศาสนาสอนให้ระวังไม่ให้เกิดทุกขสัจจะ คือความทุกข์ภายใน แต่คนทั่วไปไปเล็งเอาทุกขเวทนาซึ่งเกิดอยู่เป็นประจำวัน เป็นทุกข์ภายใน แต่คนทั่วไป ไปเล็งเอาทุกขเวทนาซึ่งเกิดอยู่เป็นประจำวัน เป็นทุกข์ภายนอกมาพูด จึงพูดความทุกข์กันคนละชนิด และเรากับพระพุทธเจ้าพูดกันไม่รู้เรื่องตรงนี้เอง

ดังนั้นพอพูดให้ดับทุกข์ คนจึงคัดค้านว่าทำไม่ได้ เป็นไปไม่ได้

คนไม่มีความทุกข์ไม่มีในโลกนี้ ศาสนาเป็นเรื่องเพ้อเจ้อเหลวไหล เอาเรื่องที่ปฏิบัติไม่ได้มาสอน จะดับทุกข์ก็ต้องหนีโลก ทิ้งโลกไปอยู่ในที่ที่ไม่มีความวุ่นวาย (ทุกขเวทนา) เท่านั้น

ทุกขเวทนา
แก้ได้ด้วยการป้องกันและแสวงหาวัตถุปัจจัยมาบำบัดแก้ไข
แต่ทุกขสัจจะ
ไม่ต้องแสวงหา เพียงแต่รักษาจิตให้ปรกติไว้

ในความทุกข์ ชนิดนี้ เราจำเป็นต้องป้องกันและแก้ไข ทุกขเวทนานั้นต้องแสวงหาวัตถุภายนอกมาป้องกันแก้ไข แต่ทุกข์ภายในหรือทุกขสัจจะนั้น ไม่ต้องแสวงหา เพราะจิตใจตามปรกติว่าง ไม่มีความทุกข์อยู่แล้ว เราเพียงแต่ระมัดระวังไม่ให้กิเลสลงไปผสมในจิต ไม่ให้มีตัณหาอุปาทาน ถ้ามีเวทนาก็เสวยเวทนาไปด้วยสติปัญญา ไม่เพลิดเพลินในเวทนาทั้งหลาย ก็สามารถรักษาจิตให้ปรกติไม่เป็นทุกข์ข้างในแต่ประการใดได้

๕

ปุถุชนกับพระอรหันต์ต่างกันแน่

เพื่อความเข้าใจเรื่องทุกข์ ๒ อย่างนี้ให้ยิ่งขึ้นไป พระพุทธองค์ทรงอุปมา ความแตกต่างระหว่างปุถุชนกับพระอรหันต์ว่า เหมือนคนยิงลูกศรมายังปุถุชน ปุถุชนจะถูกลูกศร ๒ ดอก ดอกที่ ๒ จะอาบยาพิษเสียด้วย แต่ถ้ายิงไปยังพระอรหันต์ พระอรหันต์จะถูกลูกศรดอกเดียว ดอกที่ ๒ ยิงพลาด ไม่ถูกพระอรหันต์ นี้หมายความว่า ปุถุชนเมื่อมีทุกขเวทนาทางกายแล้ว มักจะเป็นทุกข์ทางใจ (ทุกขสัจจะ) ด้วย และทุกข์ใจจะเจ็บปวดยิ่งกว่าทุกขเวทนาทางกาย แต่พระอรหันต์ก็จะเสวยทุกขเวทนาทางกายอย่างเดียว แต่ไม่มีตัณหาอุปาทาน จึงไม่มีความทุกข์ทางจิตใจ

ในทางพุทธศาสนา เมื่อพูดถึงความทุกข์ ก็หมายถึงทุกข์ทางจิตใจ (ทุกขสัจจะ)

เราจึงยุติได้ว่า เมื่อได้ยินคำว่า "ทุกข์" ในทางพุทธศาสนา ให้หมายถึงทุกข์ทางจิตใจ (ทุกขสัจจะ) อันเป็นเรื่องของจิตใจที่มีกิเลสตัณหา ความทุกข์หรือไม่ทุกข์เป็นเรื่องของสภาพจิต ไม่ใช่เรื่องของ

คนนั้นคนนี้ ไม่ว่าใครถ้าจิตใจมีกิเลสตัณหาแล้วต้องเป็นทุกข์ทั้งนั้น ไม่ว่าจะรวยหรือจน มีลาภ ยศ สรรเสริญ มากหรือน้อย มีเพศ ภูมิฐานะ ตำแหน่งอย่างไร ไม่เหมือนทุกขเวทนา ซึ่งเป็นเรื่องภายนอก เป็นเรื่องของร่างกาย จึงกล่าวได้ว่า

ถ้าจะพูดเรื่อง ลาภ ยศ สรรเสริญ ฐานะ ตำแหน่ง หน้าที่ ความสะดวกสบาย ให้พูดเรื่องตัวบุคคลภายนอก แต่ถ้าจะพูดเรื่องทุกข์กับเรื่องไม่ทุกข์ ให้พูดเรื่องสภาพจิต

ดังนั้นเราจึงไม่มีสิทธิ์จะพูดว่า "ฉันมีธุระหน้าที่การงานยุ่งทั้งวันไม่มีทางที่จะพ้นทุกข์ได้ สู้คนที่มีการงานน้อย ไม่ยุ่ง เขาไม่มีความทุกข์" ข้อนี้ไม่แน่ ถ้ามีธุระการงานยุ่ง แต่จิตไม่มีกิเลสก็ไม่เป็นทุกข์ คนที่มีการงานน้อย แต่ถ้าจิตมีกิเลสก็เป็นทุกข์ หรือไม่มีสิทธิ์จะพูดว่า "การปฏิบัติเพื่อจะให้พ้นทุกข์ต้องไปที่วัด เราไม่มีโอกาสไปวัด จึงดับทุกข์ไม่ได้" ข้อนี้ก็เช่นเดียวกัน ถ้าอยู่ที่บ้านแต่ถ้าจิตไม่มีกิเลสก็ไม่เป็นทุกข์ ไปอยู่ในวัดแต่ถ้าจิตมีกิเลสก็เป็นทุกข์ เป็นต้น เราจึงสรุปได้ว่า *ถ้าพูดเรื่องความสะดวกสบาย ให้พูดเรื่องร่างกายภายนอก แต่ถ้าเรื่องทุกข์กับไม่ทุกข์ ให้พูดเรื่องจิตใจภายใน เรื่องความสะดวกสบายทางวัตถุเรามีโอกาสต่างกัน แต่เรื่องความทุกข์กับไม่ทุกข์ในทางจิตใจเรามีโอกาสเท่ากัน*

๖

แท้ที่จริงความทุกข์มาจากไหน?

ความทุกข์

มิได้มาจากความยากจน โรคภัยไข้เจ็บ ไม่รู้หนังสือ

เดี๋ยวนี้เราพูดกันมากว่า ความทุกข์ของคนในชาติมาจากความยากจน โรคภัยไข้เจ็บ การไม่รู้หนังสือ หรือ การศึกษาต่ำ ดังนั้นวิธีดับทุกข์ ก็มีได้ด้วยการหาเงิน การเล่นกีฬา ออกกำลังกายรักษาสุขภาพ หรือการเจริญด้านการแพทย์อนามัย และการส่งเสริมการศึกษาทุกระดับชั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคิดว่า ถ้ามีเงินร่ำรวยแล้วจะแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง คนทุกวันนี้จึงคิดอยู่แต่ว่า ถ้ารวยแล้วจะเป็นสุข เขาจึงแสวงหาวัตถุ ลาภ ยศ สรรเสริญ ทุกอย่างทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะได้มันมาด้วยวิธีใดก็ได้ บางครั้งก็หามาด้วยอบายมุข กามารมณ์ จนผู้หญิงยอมเสียเนื้อเสียตัว เข้าใจว่าเมื่อได้เงินมาแล้ว จะสร้างฐานะให้ดีขึ้นแล้วจะพ้นทุกข์มีความสุข โดยพยายามพูดให้เห็นว่าการทำอย่างนั้นเป็นความจำเป็นเพราะความยากจน แต่ท่านลองพิจารณาให้ดีเถิดความยากจน โรคภัยไข้เจ็บ ไม่รู้หนังสือ เป็นทุกขเวทนา เมื่อไปเพลินในเวทนา คือ เสวยเวทนาจนลืมตัว จนไม่มีความรู้สึก

ยึดมั่นถือมั่นว่าทุกขเวทนานั้นเป็นของเรา จึงเป็นทุกขสัจจะ แม้เขาจะหาเงินมาซื้อสุขเวทนาซึ่งมันอาจจะกลบเกลื่อนทุกขเวทนาไปได้บ้าง แต่ความทุกข์ทางใจแท้จริงยังไม่ได้แก้ไข ทุกข์ทางจิตจะป้องกันแก้ไขได้ ด้วยการไม่ไปหลงเสียใจ โกรธขัดเคืองต่อทุกขเวทนาต่างๆ นั้น แต่จะทำหน้าที่การงานภายนอกด้วยการมีสติ แก้ไขทุกขเวทนาข้างนอกต่างๆ นั้นด้วย

๗

ที่มาแห่งความทุกข์ทางจิต

เราพอจะสรุปได้ว่า ปัญหาของมนุษย์คือ ความทุกข์นั้นเกิดเพราะความไม่รู้ คือ อวิชชา * แท้ๆ แต่ความไม่รู้นั้น พอจะแยกออกได้ดังนี้

๑. โดยสัญชาตญาณมนุษย์ย่อมมีความต้องการ คือ ต้องการความสุข แต่เพราะไม่รู้ว่าความต้องการนั้น อะไรผลักดันให้ต้องการว่าต้องการด้วยความโง่เขลา (อวิชชา) หรือ ต้องการด้วยสติปัญญา (วิชชา) ถ้าต้องการด้วยความโง่เขลาเรียกว่า มีตัณหา แต่ถ้าต้องการด้วยสติปัญญาเรียกว่า สัมมาสังกัปปะ* ทั้งไม่รู้ว่าความสุขนั้นมี ๒ ชนิด คือ *ความสุขสนุกสนาน เนื่องมาจากกิเลส เป็นเพียงอาการของสุขเวทนา* กับ *ความสุขสงบเย็น เนื่องมาจากจิตไม่มีกิเลส* เมื่อไม่รู้ก็ไปเลือกเอาความสุขสนุกสนานว่าเป็นสิ่งสูงสุด จึงเกิดการแย่งชิงวัตถุ ทะเลาะเบาะแว้งกัน เพราะความสุขสนุกสนานนั้นมันมาจากวัตถุ

อวิชชา : ความไม่รู้จริง

สัมมาสังกัปปะ : การดำริคิดที่ถูกต้อง คือ ดำริในเนกขัมม์ ไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน

๒. ความไม่รู้ว่านี่ไม่ใช่ "ตัวเรา ของเรา" เรียกว่ามีอุปาทาน เมื่อมีเรา ก็มีผู้ได้ผู้เสียต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่ไปประสบ ทำให้มีความรู้สึกพอใจไม่พอใจ รัก เกลียด ความทุกข์และการเบียดเบียนจึงเกิดขึ้น เพราะความโง่เขลานี้เอง

๓. ความไม่รู้จักสภาพจิต ว่าจิตนี้ประภัสสร* แต่โดยสัญชาตญาณอาจจะมีนิวรณ์* เกิดขึ้น ทำให้จิตไม่สงบ ไม่ปรกติ เมื่อจิตผิดปรกติ จึงสร้างความวุ่นวายทั้งแก่ตนเอง ผู้อื่น สรุปว่า ไม่รู้จักสัญชาตญาณ ที่ยังไม่ได้พัฒนา

๔. ความไม่รู้ว่า เราจะอยู่คนเดียวในโลกไม่ได้ ต้องมีเพื่อนมนุษย์ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน จึงไม่รักเมตตาผู้อื่น ทำให้จิตใจมีความทุกข์ความหม่นหมอง

๕. ไม่รู้จักพระนิพพาน ไม่ซึมซาบสภาพจิต ที่เป็นนิพพาน ซึ่งไม่มีความทุกข์แต่ประการใดเลย

จิตประภัสสร : จิตเรืองแสงอยู่ตามธรรมชาติ ไม่ประกอบด้วยกิเลส หรือ ปัญญา

นิวรณ์ : สิ่งที่ปิดกั้นจิต ไม่ให้จิตเป็นสมาธิ

๘

ตัณหา อุปาทาน กิเลส การขาดเมตตาเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์

ตัณหา คืออะไร ?

ตัณหา คือความต้องการที่มีมูลเหตุมาจากอวิชชา คือ อวิชชาผลักดันให้ต้องการ ไม่ใช่สติปัญญาผลักดันให้ต้องการ มนุษย์มีความต้องการในชีวิต พุทธศาสนาก็มิได้ปฏิเสธความต้องการ แต่ความต้องการมี ๒ ชนิด คือต้องการด้วยอำนาจกิเลส กับต้องการด้วยอำนาจของสติปัญญาที่ถูกต้อง เช่น ต้องการจะกินอาหารจะกินด้วยกิเลสจิตใจไม่ปรกติก็ได้ หรือกินด้วยสติปัญญามีจิตใจปรกติก็ได้ การกินด้วยอำนาจกิเลส เรียกว่ากินด้วยตัณหา กินด้วยสติปัญญา ไม่เรียกว่าตัณหา แต่เป็นการทำหน้าที่ หรือเป็นการปฏิบัติธรรม

ตัณหาแบ่งเป็น ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

ขออธิบายตัณหาทั้ง ๓ เพิ่มเติมดังนี้

กามตัณหา คือ ความต้องการที่จะเกี่ยวข้อง หรือได้เกี่ยวข้องอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ด้วยจิตที่ลุ่มหลงมัวเมาอย่างกาม

ภวตัณหา คือ ความต้องการจะมีจะเป็น หรือได้มีได้เป็น อยู่ในสถานภาพต่างๆ ด้วยจิตที่หลงใหลมัวเมาอย่างภพ*

วิภวตัณหา คือ ความได้ประสบกับสิ่งอันไม่น่าพึงปรารถนา การได้มีได้เป็นในสิ่งที่ไม่ต้องการจะมีจะเป็น หรือปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้ตามที่ปรารถนา กลับมีจิตใจโกรธเคือง ขุ่นมัว หม่นหมอง เป็นต้น

เมื่อต้องการด้วยตัณหา ย่อมทำให้จิตเป็นทุกข์

จะเห็นได้ว่า เมื่อได้ต้องการ หรือได้มีได้เป็นด้วยตัณหาทั้ง ๓ นี้แล้ว ย่อมทำจิตใจให้ผิดปรกติ เหน็ดเหนื่อยกระวนกระวาย ไม่สงบ *แต่ทางศาสนาก็มิได้ห้ามว่าอย่าต้องการอะไรด้วยตัณหา* เพียงแต่แสดงให้เห็นว่า เมื่อต้องการด้วยตัณหา นั่นคือ ความยึดมั่นถือมั่นแล้วจิตย่อมผิดปรกติ ไม่สบาย เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น แต่ถ้าต้องการด้วยสติปัญญาย่อมสุขสบายกว่า

วิธีเป็นอยู่หรือต้องการอะไรโดยไม่อาศัยตัณหา

เมื่อเห็นโทษของตัณหาแล้ว ก็สามารถเป็นอยู่ หรือดำเนินชีวิตโดยไม่มีตัณหาดังนี้คือ

ถ้าจำเป็นจะต้องเกี่ยวข้อง หรือได้เกี่ยวข้องอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ * ทั้งหลาย ก็เกี่ยวข้องด้วยใจปรกติ เพียงเพื่อทำหน้าที่การงานตามธรรมชาติเท่านั้น จะเห็นได้ว่าศาสนาก็มิได้ห้ามว่าอย่าเกี่ยวข้องกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เหล่านั้น ถ้าเห็นสมควรจะเกี่ยวข้องก็เกี่ยวข้องด้วยจิตปรกติ จะไม่เป็นทุกข์เพราะไม่มีกามตัณหาก็ไม่ต้องวุ่นวาย การเกี่ยวข้องเพื่อทำหน้าที่ก็ทำได้ดีกว่า

ภพ : ความรู้สึกว่าได้มี (Existance)

โผฏฐัพพะ : สิ่งที่มากระทบผิวกาย

เมื่อต้องการจะมีจะเป็น หรือได้มีได้เป็นอยู่ในสถานภาพต่างๆ ก็มีจิตใจปรกติ เพื่อทำหน้าที่การงานในความรับผิดชอบเท่านั้น ทางศาสนาก็มิได้ห้ามว่าอย่ามีอย่าเป็นในสถานภาพต่างๆ แต่การมีหรือเป็นด้วยจิตปรกติ ก็จะไม่เป็นทุกข์ เมื่อไม่มีภวตัณหา ก็สามารถมีหรือเป็นในสถานภาพต่างๆ ได้ดีกว่า เพราะมีสติปัญญา

เมื่อประสบกับสิ่งไม่น่าพึงปรารถนา หรือเขาให้มีให้เป็นในสิ่งที่เราไม่ต้องการ หรือปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น ก็มีจิตใจปรกติ ไม่อึดอัดขัดใจ แต่จะใช้สติปัญญาแก้ไขสิ่งเหล่านั้นไปตามหน้าที่

เรามีชีวิตอยู่ในโลก จะหลีกเลี่ยงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะอันน่ารักน่าใคร่น่าพอใจ หรือการได้มีได้เป็นในสถานภาพต่างๆ หรือการได้ประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่น่าพอใจนั้นเป็นเรื่องยาก แต่เราจะเกี่ยวข้องหรือต้อนรับมันด้วยสติปัญญา ทำหน้าที่ด้วยจิตใจปรกติ หรือเกี่ยวข้องต้อนรับมันด้วยกิเลสตัณหา เท่านั้น ?

๙

ที่เรียกว่าอุปาทานคืออย่างไร ?

เมื่อได้ทราบว่า ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์อย่างไรแล้ว ต่อไปอยากจะพูดถึงอุปาทานว่าทำให้เกิดทุกข์อย่างไร *อุปาทาน* คือ *การเข้าไปถือไว้* คือ ยึดถือไว้ด้วยอำนาจของอวิชชา เพราะสิ่งนั้นให้รสอร่อยทางเวทนา และเพราะไม่รู้จึงเข้าไปหลงเพลินในเวทนา ความเข้าใจผิดว่าเป็นตัวเราของเรา ที่มีต่อเวทนาต่างๆ นั้นก็เกิดขึ้น ทำให้จิตใจเหน็ดเหนื่อย กระวนกระวายไม่ปรกติ อุปาทานมี ๔ คือ กามุปาทาน ทิฏฐุปาทาน สีลัพพตุปาทาน และ อัตตวาทุปาทาน ซึ่งขออธิบาย ดังนี้

กามุปาทาน อุปาทานในกาม เกิดจากผัสสะ เมื่อได้ผัสสะรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะแล้ว เกิดเวทนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือสุขเวทนา เพราะไม่มีสติปัญญาว่าเวทนาเป็นเพียงความรู้สึกของระบบประสาท โดยเฉพาะกามเกิดจากความดำริด้วยความใคร่ตามธรรมชาติ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงเข้าไปหลงเพลินในสุขเวทนาทางกามนั้น การหลงเพลินในเวทนานั่นแหละคือ อุปาทานแล้วทำให้จิตใจเป็นทุกข์ วิธีป้องกันแก้ไขมิให้มีกามุปาทาน ก็คือ

การสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ไปแสวงหาวัตถุกาม คือไม่ไปเกี่ยวข้อง หรือแสวงหาสุขเวทนาอันเกิดจากกาม แต่ถ้าจำเป็นต้องไปสัมผัสรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นสุขเวทนาแล้ว ก็ไม่เพลินในสุขเวทนานั้น พระพุทธภาษิตว่า *สงฺกปฺปราโค ปุริสสฺส กาโม* การดำริในความใคร่ เรียกว่า กามของบุรุษ การดำริไปในเนกขัมม์ เรียกว่า เนกขัมมสังกัปปะ เป็นการปฏิบัติที่กามุปาทานไม่เกิดได้

ทิฏฐุปาทาน อุปาทานในทิฏฐิ เกิดมาจากผัสสะ เมื่อได้ผัสสะทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วได้รู้เห็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นั้นในลักษณะอย่างไร เช่น เห็นว่าเป็นสุข เที่ยงแท้ถาวรและเป็นตัวเราของเรา จึงไปหลงเพลินยึดมั่นถือมั่น ความเห็นผิดที่สำคัญ คือพวกหนึ่งเห็นว่าเป็นตัวคนเที่ยงแท้ถาวร คนจะมีความสุขเมื่อตัวคนได้ลาภ ยศ สรรเสริญ การได้กิน ดื่ม ได้กามารมณ์ อีกพวกหนึ่งถือว่าความสุขอยู่ที่รู้สึกว่าเป็นตัวเรา แต่ขณะนี้ตัวเรายังเป็นทุกข์ เพราะมีข้อผูกพัน เป็นวัตถุต่างๆ ต้องขจัดวัตถุปัจจัยต่างๆ ออกไปให้หมด เลยไปถึงการทรมานตนให้ลำบาก หรือเจ็บปวดจนตายไปก็มี ว่าที่สุดของการทรมานตนนั่นแหละคือ ความสุข ทั้ง ๒ พวกนี้มีความยึดมั่นด้วยอวิชชา ทำให้จิตใจไม่เป็นอิสระ แต่ในทางศาสนาสอนเป็นทางสายกลาง คือ สอนว่าตัวคนที่รู้สึกมองเห็นอยู่ตามสมมุติโลกนั้นมีอยู่ แต่มิใช่ตัวตนแท้จริงของธรรมชาติ เพราะเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ* สมมุติกันทำหน้าที่ตามธรรมชาติ เฉพาะเรื่อง เฉพาะกรณีเป็นครั้งคราวเท่านั้น แต่เมื่อเข้าใจผิดว่ามี “ตัวฉัน” ยืนโรงอยู่ตลอดเวลา เรื่องทุกเรื่องก็จะเป็นปัญหาของฉัน มันจึงเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ แต่เมื่อเห็นว่าไม่มี “ตัวฉัน” ที่แท้จริง ให้แก้ความเข้าใจให้ถูกต้อง และรู้สึกอยู่

วิญญาณ : วิญญาณธาตุ คือ ธาตุรู้

ว่าไม่มี “ตัวฉัน” จึงเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุแท้จริง เพราะเมื่อไม่มีฉันที่เป็นความยึดมั่นถือมั่นแล้ว ปัญหาต่างๆ ก็ไม่มีเจ้าของ มีแต่การแก้ไขปัญหาภายนอกไปตามหน้าที่เท่านั้น

อยากจะยกตัวอย่างให้เห็นทิฏฐุปาทาน * ที่ซ่อนเร้นอยู่อย่างลึกซึ้ง สมมุติว่ามีคนมาด่าเรา แล้วเราไม่โกรธ อยากทราบว่าเพราะเราใช้ธรรมะข้อไหนเป็นเครื่องดับทุกข์ ตอบว่าถ้ามีคนมาด่าฉัน ฉันจะใช้เมตตาบ้าง ใช้ขันติบ้าง พิจารณาให้เห็นว่าถ้าเราโกรธเราไม่สบาย ไม่โกรธจะสบายกว่า เราเคยด่าว่าเขา เขามาด่าว่าเราบ้างก็เป็นธรรมดาเป็นต้น ล้วนแต่มีเหตุผลไปต่างๆ แต่ทุกคนยอมรับว่า “เขา” มาด่า“ฉัน” แต่ถ้าเราศึกษาพุทธศาสนาให้ลึกซึ้งแล้ว จะเห็นว่าไม่มีคน ไม่มีใครมาด่า ไม่มีใครถูกว่า ไม่มีคำด่า เห็นแต่ธรรมชาติที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย จึงไม่มีการโกรธเสียตั้งแต่ต้น ไม่มีฉันที่จะโกรธแล้วหาเหตุผลมาแก้ไขความโกรธนั้นเป็นคราวๆ ไป

คนทั่วไปมักเข้าใจว่ามี“ฉัน” เสียตั้งแต่ทีแรกแล้ว จึงหาเหตุผลมาแก้ไขที่ปลายเหตุ ซึ่งต้องอาศัยเวลา สถานที่ บุคคล แต่ถ้าเป็นการรู้ธรรมจริงแล้ว จะไม่เกิดปฏิกิริยาใดๆ ไม่มีเหตุผลใดๆ ที่จะมาแก้ไขความโกรธ เป็นต้นนั้นในภายหลังแต่อย่างใด

อีกสักตัวอย่างหนึ่ง แสดงให้เห็นความเข้าใจผิดแล้วยึดมั่นความเข้าใจผิด จึงแก้ปัญหาไม่ได้

มีชายคนหนึ่งไปที่วัด หน้าตาหม่นหมอง ท่าทางเหงาหงอย ถามเขาว่า เขามีธุระอะไร ? เขาตอบว่า เขารู้สึกว่า ฟุ้งซ่าน อยากทำสมาธิดับความฟุ้งซ่าน พอเราบอกว่าคุณควรเรียนรู้เรื่องความไม่ใช่ตัวเราของเราเสียก่อน เขากลับไม่เห็นด้วย และเห็นว่าการรู้ว่าไม่ใช่ตัวเราของเรานั้นเป็นเพียงความรู้ไม่ใช่ตัวการปฏิบัติ เขาต้องการมีตัวตน แต่เมื่อตัวตนมีความคิดฟุ้งซ่าน เขาต้องการมาฝึกสมาธิเพื่อ

ทิฏฐุปาทาน : ยึดมั่น ถือมั่น ด้วยความเห็นผิด

ดับความฟุ้งซ่านเท่านั้น ซึ่งเราคิดว่ามันจะเป็นไปได้ยาก เพราะตราบใดที่เขายึดมั่นในตัวตนอย่างรุนแรง ความฟุ้งซ่านจึงเกิดขึ้น การแก้ความฟุ้งซ่านจึงเป็นการแก้ที่ปลายเหตุ ถ้าเขาเข้าใจมองเห็นความไม่ใช่ตัวเราจริงแล้ว ความฟุ้งซ่านจะหยุดไป มันจะไม่อยากฟุ้งซ่านเสียเอง นี่เพราะมีทิฏฐิผิดแล้วยืนยันความเห็นผิดของตนเอง

อีกอย่างหนึ่ง คือ คนมักจะมีความเห็นผิดว่า ความสุขมาจากวัตถุ ลาภ ยศ สรรเสริญ ไม่ใช่มาจากจิตที่ไม่มีกิเลส คือ ถือความสุขสูงสุดมาจากสุขเวทนา จากการใช้ลาภ ยศ สรรเสริญไปซื้อมาโดยไม่มองเห็นว่าแท้จริงนั้นคือความเพลิดเพลินชั่วขณะ เป็นความรู้สึกสบายของระบบประสาทเท่านั้น โดยเขาไม่รู้ว่า ความสุขสูงสุดอยู่ที่จิตไม่มีกิเลส ไม่เกี่ยวกับวัตถุ เป็นเรื่องของสภาพจิตซึ่งเราจะต้องระมัดระวังจิตให้ปรกติไว้ ในขณะที่เราแสวงหาวัตถุบำรุงร่างกาย

คนที่รู้จักจิตที่พอใจกับไม่พอใจ ไม่เคยมองเห็นความรู้สึกต่อคุณค่าของจิตที่ว่างจากกิเลส ทั้งๆ ที่วันหนึ่งๆ จิตที่ว่างจากกิเลส มีมากกว่าจิตที่ไม่มีกิเลส เพราะเหตุที่คนมองแต่ตัวข้างนอก ไม่มองที่สภาพจิตจึงรู้จักแต่สุขเวทนากับทุกขเวทนา *ถ้ามองสภาพจิต จะเห็นว่าจิตเป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ ซึ่งคนจะเลือกเอาจิตไม่เป็นทุกข์อันเป็นทางสายกลาง* แต่เมื่อรู้จักแต่สุขเวทนากับสุขเวทนา อันเป็นสุขทุกข์ภายนอกซึ่งเป็นตัวเลือกแต่เพียง ๒ ตัว คือ สุขเวทนา กับ ทุกขเวทนา คนจึงเลือกเอาแต่สุขเวทนา อันเป็นความสุข ความเพลิดเพลินภายนอกและต้องอาศัย ลาภ ยศ สรรเสริญ กิน กาม เกียรติ บริโภค ใช้สอยด้วยอำนาจกาม ชั่วครู่ชั่วยามมันก็หายไป ก็จะแสวงหาใหม่อีกไม่สิ้นสุด เมื่อทุกคนรู้สึกอย่างนี้เราจึงแย่งชิงวัตถุกัน เกิดการเบียดเบียนทะเลาะเบาะแว้งตลอดไป นี่เพราะมีมิจฉาทิฏฐิ ยึดมั่นในทิฏฐิของตน

สีลัพพตุปาทาน การลูบคลำศีลแห่งพรต* ต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจผิดว่าเป็นการปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ ความทุกข์เกิดเป็นครั้งคราวเมื่อมีการสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วไม่มีปัญญาในการรักษาจิต จึงไปหลงรักบ้าง หลงเกลียดบ้าง ทำให้เกิดกิเลสแล้วเป็นทุกข์ชั่วระยะหนึ่งแล้วก็จางหายไป แต่เพราะคนเข้าใจผิดเห็นว่าทุกข์มีตลอดเวลา จึงประพฤติวัตรปฏิบัติงมงายต่างๆ เพื่อให้ทุกข์ออกไปจากจิต แท้จริงความทุกข์ไม่ได้เป็นเรื่องของกายหรือจิตแต่เมื่อกายกับจิตทำงานร่วมกัน (เช่น ตา กับ รูป เป็นกาย จักขุวิญญาณเป็นจิต ฯลฯ) เรียกว่าผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดเวทนา ความทุกข์อยู่ที่เพลินในเวทนาเป็นขณะๆ ไม่ได้เกิดตลอดเวลา แต่เพราะคนเข้าใจผิดคิดว่าทุกข์อยู่ที่จิต จึงไปทำสมาธิก่อนนอน เพื่อเอาทุกข์ออกไปจากจิต แต่ปล่อยให้เพลินเป็นเวทนาจนเป็นทุกข์เป็นประจำวัน แสดงว่าปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ไม่ตรงจุด แต่ก็ดีเหมือนกัน เมื่อทำสมาธิก็จะทำให้จิตใจดี เมื่อกายดีจิตใจย่อมดีได้เวทนาที่ดี คือสุขเวทนา แต่ถ้าไปหลงยึดมั่นสุขเวทนานั้นอีกทีก็จะไม่พ้นทุกข์ เรามิได้คัดค้านการทำสมาธิ ควรทำสมาธิเพราะทำให้จิตดี แต่เมื่อมีสุขเวทนา การไม่ไปหลงเพลินในเวทนานั้นจะทำให้พ้นทุกข์ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า *ความพ้นทุกข์อยู่ที่การไม่ยึดมั่นถือมั่น* ไม่ได้อยู่ที่กายดีจิตดีหรือมีเวทนาดี จึงสรุปได้ว่า การปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ที่กายหรือจิตแต่ยังเพลินในเวทนาแล้ว จัดเป็นสีลัพพตุปาทานทั้งสิ้น

อัตตวาทุปาทาน ความยึดมั่นด้วยความเป็นตัวตน ความเข้าใจผิดของคนทั่วไป คือเข้าใจผิดว่าร่างกาย จิตใจนี้คือตัวเราของเราชื่อนั้นชื่อนี้ มีสถานภาพต่างๆ ยืนโรงไว้ก่อน เรียกว่า สักกายทิฏฐิ เมื่อมีการสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วเกิดเวทนา

พรต : ข้อปฏิบัติทางศาสนา, ธรรมเนียมความประพฤติของผู้ถือศาสนาที่คู่กันกับศีลวัตร, ข้อปฏิบัติประจำ

ความรู้สึกว่าเป็นตัวเราของเราเดิมจะวิ่งมาเสวยเวทนา ว่าเป็นตัวเราของเราทันที เรียกว่ามี อัตตวาทุปาทาน แล้วปรุงแต่งเป็นภพ เป็นชาติ จนเป็นทุกข์

๑๐

พุทธศาสนาสอนให้ฆ่า "ฉัน"

ความรู้สึกว่าเป็น"ฉัน" ที่เป็นการยึดมั่นถือมั่นเกิดเป็นครั้งคราวเมื่อมีสัมผัสแล้วมีเวทนา การเพลินในเวทนา คือ การเสวยเวทนานั้นไม่ยอมปล่อยไม่ยอมวาง นี่แหละคือความยึดมั่น(อุปาทาน) เมื่อรู้สึกว่าเป็น"ฉัน" ทุกอย่างจึงเป็น"ของฉัน" เช่น



ความแก่ เจ็บ ตาย ความรวย-จน การมีปมเด่น ปมด้อย การมีลาภ ยศ สรรเสริญ หรือความเสื่อมลาภ ยศ นินทา การมี

การศึกษา การได้เกิดมาในครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ ฯลฯ ทีนี้การแก้ปัญหาทางศาสตร์วิชาต่าง ๆ ก็แก้ที่ความแก่ เจ็บ ตาย ความยากจน เป็นต้น อันเป็นทุกขเวทนา ด้วยการแสวงหาสุขเวทนามาแทนที่ หรือหลบหลีกปัญหาไปเสีย แต่ปัญหาก็ยังเกิดอีกไม่สิ้นสุด แต่ในทาง *พุทธศาสนาสอนให้แก้ที่ไม่มีอุปาทานใน"ตัวฉัน" เมื่อไม่มี"ฉัน" ความแก่ เจ็บ ตาย ความยากจน เป็นต้น ก็ไม่มีเจ้าของ จึงไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะทุกขเวทนาต่างๆ นั้น* เพียงแต่จะแก้ไขความแก่ เจ็บ ตาย ความยากจน เป็นต้น นั้นไปตามเหตุตามปัจจัย ตามอัตภาพ แต่จะไม่มีทุกขสัจจะหรือทุกข์ภายในจิตใจแต่อย่างใด



ความรู้ผิดว่านี่คือ"ฉัน" และเข้าไปยึดถือด้วยความเป็น"ฉัน" กับ"ของฉัน" เป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์แท้จริง การละความรู้สึกว่า "ฉัน" อันเกิดจากการเพลินในเวทนาเสียได้ นับว่าเป็นการแก้ปัญหาที่สิ้นเชิงที่สุด ลองสังเกตดูเถิดไม่ว่าเราจะแก้ไขปัญหาเรื่องต่างๆ ข้างหลังได้แล้ว แต่ถ้ายังมี"ฉัน"อยู่แล้ว ก็พร้อมเสมอที่จะเกิดปัญหาเรื่องอื่นๆ ขึ้นมาอีก เพราะว่าปัญหาข้างหลังนั้นเป็นปัญหาทุกขเวทนาเท่านั้นไม่ใช่ทุกขสัจจะ คำว่า"ฉัน" ข้างหน้าเป็นการแก้ทุกขสัจจะและมิได้หมายความว่าถ้าทุกขเวทนาหมดไป แล้วทุกขสัจจะจะหมดไปด้วย แต่ถ้าไม่มี"ฉัน"แล้ว เป็นการแก้ไขปัญหาทุกขสัจจะ หรือป้องกันทุกข-

สัจจะ ส่วนทุกขเวทนาก็แก้ไขไปตามหน้าที่เฉพาะเรื่องๆ ได้บ้างไม่ได้บ้างแต่ไม่มีความทุกข์ในภายใน ดังนั้นพระพุทธองค์จึงสรุปว่า

สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา - กล่าวโดยสรุปแล้ว อุปาทานในเบญจขันธ์ (การยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา) คือตัวทุกข์

๑๑

กิเลสเป็นมลภาวะของจิต

ต่อไปก็เป็นเรื่องของกิเลส เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เราได้พูดว่า ตัณหา อุปาทาน เป็นเหตุให้เกิดทุกข์มาแล้ว ต่อไปก็คือ กิเลส *คำว่า "กิเลส" แปลว่า สิ่งที่ทำให้จิตมัวหมอง* ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น กิเลสมิได้เกิดอยู่ตลอดเวลา ดังที่คนทั่วไปเข้าใจกันว่ากิเลสมีตลอดเวลา การทำจิตไม่ให้มีกิเลสจึงเป็นไปไม่ได้ แต่พระพุทธภาษิตว่า จิต*นี้ประภัสสร มัวหมองแล้วเพราะอุปกิเลสเป็นอาคันตุกะจรเข้า*มา คือ เมื่อมีผัสสะ ถ้าไม่มีสติปัญญาในการรักษาจิตให้ปรกติเป็นกลางๆ ก็จะไปหลงรักบ้าง หลงเกลียดบ้าง ลังเลสงสัยบ้าง ล้วนแต่ทำให้จิตใจมัวหมอง กิเลสทั้ง ๓ มีอาการดังนี้ คือ

ราคะ หรือ *โลภะ* คือ ความต้องการที่ดึงเอาสิ่งทั้งหลายเข้ามาเป็นของตัว พร้อมกับจิตที่หวั่นไหวไปทางฝ่ายรัก พอใจ เป็นการเบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น แต่ถ้าการดึงเข้ามานั้นกระทำด้วยจิตปรกติ เป็นประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเอง ผู้อื่น เช่น ดึงเมตตา กรุณา ศีล สมาธิ ปัญญา หรือกุศลธรรมต่างๆ ไม่เรียกว่า ราคะ หรือ โลภะ แต่เป็นการ*ปฏิบัติธรรม* ดังนั้นการปฏิบัติธรรมบางครั้ง ต้องมีการดึงอะไรๆ เข้ามาด้วย

จิตใจที่ปรกติ

โกธะ หรือ *โทสะ* ความต้องการที่จะผลักสิ่งทั้งหลายออกไป จากตัว พร้อมทั้งมีจิตหวั่นไหวไปทางโกรธ เกลียด ไม่พอใจ เป็นการเบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น แต่ถ้าการผลักออกไปจากตัวนั้น กระทำด้วยจิตปรกติ เป็นประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเอง ผู้อื่น เช่น ผลักกิเลส นิวรณ์ อกุศลธรรมต่างๆ ไม่เรียกว่า โกธะ หรือ โทสะ แต่เป็นการ*ปฏิบัติธรรม* ดังนั้น การปฏิบัติธรรมบางครั้งต้องมีการผลักอะไรๆ ออกไป แต่ทำด้วยจิตปรกติ

โมหะ อาการที่ลังเลสงสัย ไม่แน่ใจว่าจะดึงหรือผลัก สิ่งทั้งหลายออกไป ดูอาการภายนอกก็เฉยๆ แต่กระทำอะไรลงไปด้วยความโง่เขลา รู้เท่าไม่ถึงการณ์ เป็นการเบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น แต่ถ้าอาการวางเฉยนั้นทำด้วยจิตปรกติ เป็นประโยชน์สุข ทั้งแก่ตนเอง ผู้อื่น เช่น มีอุเบกขา มีความสงบรำงับไม่เรียกว่าโมหะ แต่เป็นการ*ปฏิบัติธรรม* ดังนั้นการปฏิบัติธรรมบางครั้งต้องวางเฉย

๑๒

ขาดเมตตาพาให้สังคมเป็นทุกข์

ความทุกข์ที่มีสาเหตุมาจากการขาดเมตตาในสังคม เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่สามารถแยกออกมาพูดได้อีกคือ ทุกข์ เพราะไม่มีเมตตาต่อกันในการอยู่ร่วมกันในสังคม เพราะขาดสำนึกว่า*สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น* จึงไม่อนุเคราะห์ช่วยเหลือเกื้อกูลรักใคร่เมตตากัน มีแต่จะแย่งชิง ข่มเหง รังแก เบียดเบียนกันไม่มีที่สิ้นสุด

เราต้องการให้มนุษย์รักกัน มีเมตตาช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์โลกให้น่าอยู่ แต่ก็ไม่ได้ตามความต้องการเพราะเหตุใด ?

ข้อเท็จจริงมีอยู่ว่าทุกคนต้องการมีความสุข ความสงบ ไม่ต้องการให้ใครมาเบียดเบียนเรา ไม่ว่าจะโดยวิธีใดเราต้องการให้ทุกคนไม่เห็นแก่ตัว รักเมตตาผู้อื่น มีความสะดวกสบาย สังคมมีระเบียบวินัย แต่ทั้งหมดจะมีไม่ได้เลย เมื่อเราต้องการความสุขสนุกสนาน แล้วส่งเสริมตัณหาอุปาทานเหล่านั้น เมื่อจิตใจข้างในมีกิเลส ตัณหา อุปาทาน

แล้ว ก็จะผลักดันให้มีการแย่งชิง เข่นฆ่า ทะเลาะเบาะแว้งกันไม่มีที่สิ้นสุด ถึงแม้เราจะเรียกร้องสันติภาพ เสรีภาพ คุณภาพ คุณธรรม หรือประชาชนมีฐานะเศรษฐกิจดีอย่างไรก็ตาม แต่เราไม่ทราบความจริง กลับไปส่งเสริมกิเลส ตัณหา อุปาทาน เข้าแล้ว โลกจะไม่มีวันสงบสุขปรกติได้เลย

๑๓

ทำไมไม่คิดที่ละตัณหา อุปาทาน กิเลส ?

แต่อย่างไรก็ตาม แม้ว่าตัณหา อุปาทาน กิเลส เกิดเป็นครั้งคราวแต่ให้โทษแก่จิตใจมนุษย์จนทำให้อยู่กันไม่เป็นสุข แต่คนก็ไม่คิดที่จะละทิ้งมัน ทั้งนี้เพราะเหตุไร ? เพราะเหตุว่า คนทั่วไปคิดว่าถ้าจะต้องการอะไรแล้ว ต้องมีตัณหา คือ ต้องมีจิตใจลุ่มหลง พอใจ หรือเมื่อไม่ได้ตามต้องการ ต้องมีจิตใจหดหู่ เศร้าหมองเป็นธรรมดา ถ้าไม่มีตัณหา ถือว่าเป็นคนเฉื่อยชา ไม่มีความทะเยอทะยาน ชีวิตไม่มีรสชาติ ถือว่าได้มาต้องดีใจ เสียไปต้องร้องไห้ การแสวงหาทุกชนิดต้องทำด้วยความหวังด้วยความต้องการที่เต็มไปด้วยตัณหา เมื่อได้มาแล้วถือว่าเป็นความสมหวัง เป็นความสำเร็จ ต้องสนุกสนานรื่นเริงเป็นธรรมดาของมนุษย์

การที่คนไม่ละอุปาทานนั้น ก็เพราะเหตุว่า คนทั่วไปถือว่านี่คือ“ตัวเรา-ของเรา” เป็นธรรมดาโดยสัญชาตญาณ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องอนัตตา แต่เห็นว่า ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ วิญญาณ นี้คือตัวเราของเราตลอดไป ดังนั้นเมื่อประสบกับเหตุการณ์ต่างๆ แทนที่จะแก้ไขเหตุการณ์นั้นไปตามหน้าที่ สมาทาน ยึดถือเพื่อปฏิบัติให้ถูกต้อง แต่

กลับมี "ตัวเรา-ของเรา" เข้าไปรับเหตุการณ์นั้น มี"ฉัน"เป็นผู้ได้และเสีย (อุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นด้วยความเป็น"ตัวเรา-ของเรา") แล้วทำให้เป็นทุกข์ในที่สุด

สำหรับการไม่ละกิเลสนั้น เพราะคนทั่วไปไม่ได้มองที่จิตใจ ถ้าเขามองที่จิตใจ เขาจะเห็นว่า*จิตนี้ประภัสสร มัวหมองแล้วเพราะกิเลสจรเข้ามาเป็นครั้งคราว* แต่เมื่อเขามองที่ตัวคน ก็จะเห็นแต่สุขเวทนากับทุกขเวทนา เมื่อมีสุขเวทนาเขาก็พอใจ เมื่อมีทุกขเวทนาเขาก็ไม่พอใจ เขาจึงสรุปว่า*คนเรามีความพอใจ และความไม่พอใจเป็นพื้นฐาน* หรือสรุปว่า *จิตมีกิเลสเป็นพื้นฐาน การที่ทำจิตให้ว่างจากกิเลสจึงเป็นไปไม่ได้* ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ เขาจึงไม่ละกิเลสอันเกิดเป็นครั้งคราว

เมื่อคนไม่ละตัณหา อุปาทาน กิเลส ดังกล่าวมาแล้ว คนจึงเบียดเบียนกัน เรากลับถือว่า*การเบียดเบียนกันเองของมนุษย์เป็นธรรมดาของโลก* โดยไปมองสาเหตุแห่งการเบียดเบียนว่าเกิดจากความยากจน โรคภัยไข้เจ็บ และความไม่รู้หนังสือ การขาดแคลนวัตถุต่างๆ การแก้ไขปัญหาก็มุ่งไปยังการแสวงหาวัตถุเมื่อได้วัตถุมาแล้ว ก็ไปซื้อหาสุขเวทนาในลักษณาการต่างๆ เพราะถือว่านั่นเป็นการเอาชนะทุกขเวทนาภายนอก ซึ่งเข้าใจผิดว่าเป็นความทุกข์ภายใน (ทุกขสัจจะ) แต่เมื่อจิตใจส่วนลึกเต็มแน่นอยู่ด้วย ตัณหา อุปาทาน กิเลส แล้ว ไม่มีทางที่มนุษย์จะหยุดการเบียดเบียนกันแม้ว่าจะถึงพร้อมด้วยวัตถุสักเท่าไร และจะหาความรักเมตตาจากเพื่อนมนุษย์ด้วยกันย่อมไม่ได้ เมื่อมนุษย์ไม่รักกัน เขาก็พูดว่าการที่จะทำให้มนุษย์รักกันเป็นเรื่องยาก คำสอนทางศาสนาที่สอนให้มนุษย์รักกันเป็นเรื่องเพ้อฝัน แต่เขาไม่ทราบว่า *ศาสนาสอนให้ละตัณหา อุปาทาน กิเลส อันเป็นสาเหตุแท้จริง การให้มนุษย์รักกันเป็นปลายเหตุ* เมื่อไม่สร้างเหตุที่ถูกต้องจะได้รับผลตามต้องการย่อมไม่ได้

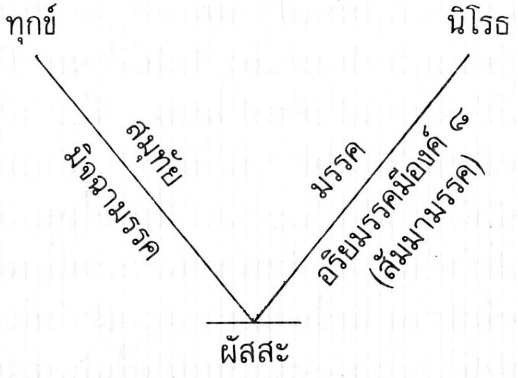
ทุกขเวทนาเกิดเป็นประจำวัน
แต่ทุกขสัจจะเกิดเป็นครั้งคราวเมื่อมีผัสสะ
ซึ่งเราจะให้เกิดหรือไม่เกิดก็ได้

ความทุกข์ภายในจึงมีเป็นครั้งคราว เมื่อมีตัณหา อุปาทาน กิเลสเท่านั้น แต่ทุกขเวทนามีเป็นประจำวัน เพราะเหตุนี้พระพุทธองค์จึงตรัสว่า *ยงฺกญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ - สิ่งใดสิ่งหนึ่ง (ทุกข์) มีความเกิดเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมด มีความไม่เกิดขึ้น (เพราะดับไม่เหลือแห่งเชื้อที่จะทำให้เกิด : นิโรธ) เป็นธรรมดา*

พุทธภาษิตบทนี้เป็นสิ่งที่น่าสนใจมาก เรามักแปลกันโดยทั่วๆ ไปว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดมีความดับไปเป็นธรรมดา เมื่อได้ยินดังนี้คนส่วนมากในประเทศไทยจะมีความรู้สึกว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา แล้วดับไปเป็นธรรมดา คือเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เหมือนพระอาทิตย์เกิดขึ้นในตอนเช้า แล้วดับไปในตอนเย็น เกิดมาแล้วเมื่ออายุพอสมควรก็แก่เจ็บตายไป หรือเมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น ไม่กี่นาทีความทุกข์ก็จะดับ ฯลฯ ถ้าแปลอย่างนี้ก็คงจะไม่เป็นเรื่องอัศจรรย์แต่อย่างใด เพราะคนทั่วไปก็รู้ๆ กันอยู่แล้ว เป็นเรื่องของการเกิดแล้วดับของสิ่งทั้งปวง ไม่เกี่ยวกับเรื่องทุกข์กับเรื่องไม่เป็นทุกข์แต่อย่างใด ทั้งนี้เพราะเราไปแปลคำว่า“นิโรธ” ซึ่งหมายถึงการไม่เกิดทุกข์เพราะการดับไม่เหลือแห่งเชื้อที่ทำให้เกิดทุกข์ เพราะไปเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งทำให้ไม่เกิดความทุกข์มาเสียแต่ทีแรก ไม่ใช่ทุกข์เกิดขึ้นแล้วดับไปเอง ดังนั้นเราจึงควรแปลเสียใหม่ว่า *สิ่งใดสิ่งหนึ่ง (ทุกข์) มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้น(ทุกข์)มีความไม่เกิดขึ้น เพราะ(ดับไม่เหลือแห่งเชื้อที่จะทำให้เกิด, เพราะไปเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘) เป็นธรรมดา*

การไม่เกิดทุกข์อย่างนิโรธ มิใช่ไม่เกิดเพราะความบังเอิญ หรือเพราะข่มไปชั่วขณะ แต่เป็นการไม่เกิดเพราะดับไม่เหลือแห่งเชื้อที่จะ

ทำให้เกิดซึ่งเป็นการดับที่ต้นเหตุแท้จริง ด้วยการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เสีย เมื่อเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ จึงไม่เดินไปทางตัณหา หรือมิจฉามรรค จึงไม่มีเชื้อที่จะทำให้เกิดทุกข์ เพราะมันเดินไปเสียคนละทาง



พระอัญญาโกณฑัญญะ ในกลุ่มของปัญจวัคคีย์นั้น มีความรู้มาว่า เราเกิดมามีทุกข์ มีกิเลสตลอดเวลา จนต้องทำความเพียรบำเพ็ญทุกรกิริยา เอากิเลสออกไปจากตน แต่พอมาได้ยินปฐมเทศนาธรรมจักร ว่า ความทุกข์เกิดได้ถ้ามีตัณหา(มิจฉามรรค*) ความทุกข์ไม่เกิดเพราะดับไม่เหลือแห่งเชื้อที่ทำให้เกิดทุกข์ ด้วยการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ และความทุกข์ก็หมายถึง ทุกข์ทางใจ (ทุกขสัจจะ) ไม่ใช่ทุกขเวทนา เหมือนที่เคยเข้าใจกันมาแต่เดิม

อีกอย่างหนึ่ง ถ้าเราแปล"นิโรธ"ว่า ดับ เฉยๆ จะทำให้คนทั่วไปสงสัยและเข้าใจผิด เช่น เรื่องปฏิจจสมุปบาท ฝ่ายนิโรธวารว่า ...เพราะอวิชชาดับ สังขารจึงดับ แสดงว่าอวิชชามีอยู่ก่อนแล้ว จึงพูดว่า เพราะอวิชชาดับ แต่อวิชชายังไม่เกิดเลย ทำไมจึงพูดว่าเพราะ

มิจฉามรรค : ทางเดินที่ผิด ตรงข้ามกับสัมมามรรค (อริยมรรคมีองค์ ๘)

อวิชชาดับ เพราะคำว่า “ดับ” ในความหมายทั่วไปนั้นต้องเกิดขึ้นเสียก่อนแล้วค่อยดับไปทีหลัง ถ้าการเกิด - ดับอย่างนี้ ควรใช้คำว่าอัตถังคม* หรืออัสดง เช่น พระอาทิตย์ขึ้นตอนเช้าอัสดงในตอนเย็น มันเป็นเรื่องของอนิจจัง ไม่ใช่เรื่องนิโรธ ถ้าเราแปลว่า เพราะอวิชชาไม่เกิด (ที่ไม่เกิดเพราะดับไม่เหลือแห่งเชื้อที่จะทำให้เกิด สาเหตุที่ดับไม่เหลือแห่งเชื้อที่จะทำให้เกิดเพราะสัมผัสด้วยวิชชา) ถ้าอย่างนี้จะมองเห็นได้ชัดเจนกว่า

อัตถังคม : การตกไป, ดับไป ของสิ่งที่เกิดขึ้น คำเดียวกับคำว่า อัสดง เช่น พระอาทิตย์อัสดง

๑๔

ศาสนาพุทธสอนเรื่องทุกข์ กับไม่ทุกข์ (เพราะดับไม่เหลือแห่งเชื้อที่ทำให้เกิดทุกข์)

เรามักจะพูดกันว่า *ศาสนาพุทธสอนเรื่องทุกข์กับการดับทุกข์* พอได้ยินอย่างนี้คนมักจะเข้าใจว่าทุกข์มีอยู่แล้ว เรามาปฏิบัติธรรมเพื่อดับทุกข์ที่มีอยู่แล้วนั่นแหละ ทำให้บางคนหมดหวังในการดับทุกข์เพราะเอาความทุกข์ออกไปจากจิตใจไม่หมด เกิดมามีทุกข์ เกิดมาใช้กรรม แต่ถ้าเราแปลว่า *ศาสนาพุทธสอนเรื่องทุกข์กับเรื่องไม่ทุกข์* (ที่ไม่ทุกข์เพราะดับไม่เหลือแห่งเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดทุกข์ เช่น เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น) ทำให้คนมีกำลังใจว่า ความทุกข์มิได้มีอยู่ก่อนจะมีในขณะผัสสะ ถ้าผัสสะด้วยอวิชชาจะเป็นทุกข์ แต่ถ้าผัสสะด้วยวิชชาจะไม่เป็นทุกข์ ความทุกข์จึงเกิดชั่วขณะแล้วจางหายไป การปฏิบัติก็ง่ายเข้ามา คือ ระมัดระวังที่ผัสสะนั่นเอง

ความทุกข์เกิดที่ไหน ทุกข์ไม่เกิดก็ที่นั่น

เมื่อเป็นดังนี้ คำพูดบางคำที่ฟังแล้วชวนให้เข้าใจผิด ก็ควรให้ชัดเจน เช่น เรามักพูดว่า ความทุกข์เกิดที่ไหน การดับทุกข์ควรมีที่นั่นไม่ต้องไปดับที่อื่น เช่น ไม่ต้องไปดับที่วัด ที่สำนักปฏิบัติธรรม

ถ้าพูดอย่างนี้คนจะเข้าใจว่า ความทุกข์เกิดขึ้นแล้วควรดับเสียที่นั่นไม่ต้องไปดับที่อื่น แท้จริงความทุกข์ยังไม่เกิด และการดับทุกข์ก็ไม่เกี่ยวกับสถานที่ ควรพูดว่า *ความทุกข์เกิดที่ไหน ความทุกข์ไม่เกิด (เพราะดับไม่เหลือแห่งเชื้อที่จะทำให้เกิด เพราะไปปฏิบัติอริยมรรค หรือสัมผัสด้วยวิชชา) ก็ที่นั่น* ถ้าอย่างนี้แสดงให้เห็นว่า ในขณะแห่งผัสสะเราจะให้ความทุกข์เกิดก็ได้ ไม่เกิดก็ได้ ทั้งหมดนี้แสดงว่า ทุกข์ที่จะเกิดหรือไม่เกิด เพราะมีกิเลส ตัณหา อุปาทาน หรือไม่ ล้วนแต่เป็นทุกข์ข้างในทั้งสิ้น

อยู่ที่ไหนก็ได้ ขออย่าให้ความทุกข์เกิดก็แล้วกัน

บางทีเราจะมีปัญหาเรื่องความทุกข์ แล้วเที่ยวไปถามคนนั้นคนนี้ว่า จะไปดับทุกข์ที่ไหนดี โดยมากก็มองไปที่ทุกขเวทนาและว่าสำนักปฏิบัติมีมาก ต่างก็สอนไปต่างๆ กัน ทำให้คนสงสัยว่าวิธีไหนหรือสำนักไหนจะดับทุกข์ได้

บางคนก็แสดงความใจกว้างพูดว่า *ไปที่ไหนก็ได้ ขอให้ดับทุกข์ได้ก็แล้วกัน* ถ้าอย่างนี้ก็เหมือนกัน คือแสดงว่ามีความทุกข์อยู่แล้ว เอาความทุกข์ไปดับที่สำนักไหนก็ได้ที่เขาสอนให้ดับทุกข์

แต่ความจริงความทุกข์มิได้มีอยู่ก่อน ทุกข์เกิดก็ได้ถ้าสัมผัสด้วยอวิชชามีตัณหา ทุกข์ไม่เกิดก็ได้ถ้าสัมผัสด้วยวิชชา ปฏิบัติอยู่ในมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งจะอยู่ที่ไหนก็ได้ เวลาใดก็ได้ ไม่ต้องไปสำนัก

จึงควรพูดเสียให้ชัดว่า *อยู่ที่ไหนก็ได้ ขออย่าให้ความทุกข์เกิด (ด้วยการดับไม่เหลือแห่งเชื้อที่จะทำให้เกิด) ก็แล้วกัน* เป็นการไม่ให้มีทุกขสัจจะ (ทุกข์ภายใน) ไม่ใช่มีทุกขเวทนา(ทุกข์ภายนอก) แล้วเอาทุกขเวทนาไปดับที่สำนักปฏิบัติธรรม

ทุกข์เท่านั้นที่เกิดกับไม่เกิด
นอกจากทุกข์กับไม่ทุกข์แล้วไม่มีอะไร

อีกอย่างหนึ่ง เรามักพูดกันว่า ทุกข์เท่านั้นที่เกิด ตั้งอยู่ ดับไป นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรดับ แสดงว่าโลกนี้มีแต่เรื่องทุกข์อย่างเดียว ทำให้มองไปได้ว่าพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการปฏิเสธ มองโลกในแง่ร้าย อะไรๆ ก็มองเป็นทุกข์ไปเสียหมด จนทำให้ไม่ต้องทำอะไร ไปไหนก็มีแต่ทุกข์อย่างเดียว ตามที่เป็นจริงแล้วโลกนี้ไม่มีอะไร ไปไหนก็มีแต่ทุกข์อย่างเดียว ตามที่ที่เป็นจริงแล้วโลกนี้ไม่มีอะไร ไม่มีคน มีแต่ว่า เมื่อมีผัสสะแล้วจะทุกข์หรือไม่ทุกข์เท่านั้น ถ้าจิตมีกิเลสตัณหา อุปาทาน ก็เป็นทุกข์ จิตไม่มีกิเลส ตัณหา อุปาทาน ก็ไม่เป็นทุกข์ ถ้ามีมิจฉามรรคก็เป็นทุกข์ มีสัมมามรรคก็ไม่เป็นทุกข์ อย่างนี้พอจะมองเห็นได้

๑๕

ผู้ปฏิบัติธรรม ๒ จำพวก

ในปัจจุบันนี้ เมื่อได้ยินคำพูดว่า ปฏิบัติธรรมะเพื่อดับทุกข์ ทำให้เกิดมีผู้ตอบสนองอยู่ ๒ จำพวก คือ

พวกที่ ๑ พวกนี้ยอมรับว่ามี"ฉัน" ฉันมีความทุกข์อยู่แล้ว คือเอาความทุกข์ที่เกิดขึ้นเมื่อปีก่อน เดือนก่อน สัปดาห์ก่อน วานนี้ วันนี้ มารวมกันเป็นความทุกข์ของฉัน กับทุกขเวทนา ซึ่งเขาได้รับเป็นประจำวันว่า เป็นความทุกข์ของฉัน ฉันเกิดมามีทุกข์ เกิดมามีกรรม และความทุกข์ค่อยๆ รวมตัวกันเป็นกลุ่มก้อน นอนนิ่งอยู่ในตัวฉัน การดับทุกขเวทนา บางพวกไปแสวงหาสุขเวทนามากลบเกลื่อน บางพวกหนีเข้าวัดไปหาสถานที่ที่มีทุกขเวทนาน้อยๆ หน่อย ถ้าอยู่บ้านไม่มีทางดับทุกข์ได้ เพราะฉะนั้น ฉันต้องทิ้งบ้านทิ้งเรือนไปปฏิบัติขั้นอุกฤษฏ์ * ชนิดยอมตาย เพราะคิดว่าความทุกข์มากเหลือเกิน จะมัวเฉยอยู่ไม่ได้ หรือปฏิบัติในชีวิตประจำวันก็คงไม่ทันการ อายุก็มากแล้วและเพราะมองเห็นเป็นตัวฉัน ดังนั้นต้องมีกิริยา ท่าทาง รูปแบบอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วแต่จะกำหนดขึ้น โดยครูอาจารย์ที่มีความ

อุกฤษฏ์ : สูงสุด

เห็นอย่างเดียวกัน เพื่อจะเอาทุกข์ก้อนมหึมานั้นออกไปจากตัวฉันให้จงได้ด้วยการสมาทานศีล นั่งสมาธิ เดินจงกรม นอนน้อย กินน้อย ปฏิบัติมากอยู่สักระยะหนึ่ง แล้วฉันจะบรรลุเป็นพระอริยเจ้าชั้นนั้นชั้นนี้ เข้าสู่พระนิพพานในอนาคตกาลโน้น

พวกที่ ๒ พวกนี้พอได้ยินว่าปฏิบัติธรรมะเพื่อพ้นทุกข์ พวกนี้มีความรู้ว่า ปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดทุกข์ภายใน (ทุกขสัจจะ) และรู้ต่อไปว่าเรื่องทุกข์กับเรื่องไม่ทุกข์เป็นเรื่องของจิตใจ การปฏิบัติก็ดูเข้าไปในจิตพบว่าจิตนี้ประภัสสร มัวหมองแล้วเพราะกิเลสเป็นอาคันตุกะจรมาเป็นครั้งคราว พวกนี้มีหน้าที่ระมัดระวังรักษาจิต ไม่ให้กิเลสไปผสมซึ่งจะปฏิบัติที่ไหนก็ได้ทุกเวลาสถานที่ พวกนี้เห็นว่าไม่มีฉัน มีแต่จิตที่มีกิเลสหรือไม่มีกิเลส

พวกที่ ๑ ไม่พูดถึงผัสสะ แต่พวกที่ ๒ พูดถึงผัสสะว่า ถ้าผัสสะด้วยอวิชชาก็เป็นทุกข์ พวกที่ ๒ ปฏิบัติง่ายกว่า

อุปมาพวกที่ ๑ นั้น ถือจอบเสียมเที่ยวขุดหาทองคำ ซึ่งไม่แน่ว่าเมื่อไหร่จะพบ ส่วนพวกที่๒ ทองคำมีอยู่แล้ว เพียงแต่คอยระมัดระวังรักษาไว้อย่าให้สูญหายไป เมื่อมีมิจฉาทิฏฐิ ต่อให้ขยันปฏิบัติสักขนาดไหน ก็พ้นทุกข์ไม่ได้ และถ้าลองสังเกตดูให้ดีแล้ว พวกที่ ๑ ดูจะมีมากกว่าเวลานี้

๑๖

ความสงบ

ทีนี้ก็มาถึงคำบางคำที่เรายังเข้าใจไม่ทั่วถึง คือ *การปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตสงบ* ความสงบก็มี ๒ ความหมาย คือ สงบภายนอกกับสงบภายใน

ความสงบภายนอก คือสงบจากการรบกวนของสิ่งที่ไม่น่าพึงปรารถนาภายนอก เช่น สงบจากการรบกวนของบุคคลอื่น สงบจากสิ่งแวดล้อมที่รบกวนจิตใจ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ภายนอกมารบกวนความสงบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย การแสวงหาความสงบอย่างนี้ คือ การไปเข้าวัด หาที่สงบสงัด ไม่นึกคิดอะไรทั้งสิ้น เป็นต้น ดังนั้น เมื่อคนทั่วไปที่ยังต้องทำมาหากิน ไม่มีโอกาสไปนั่งหาความสงบที่วัด ก็พูดว่าเราเกิดมาชาตินี้ไม่มีทางหาความสงบได้ เป็นผู้ห่างวัด ห่างศาสนา เพราะไม่ค่อยได้มีโอกาสไปวัดหาความสงบ การปฏิบัติธรรมตามแนวศาสนาเป็นไปได้ยาก หาโอกาสยาก ความสงบของเขา คือสงบจากทุกขเวทนานั่นเอง

ความสงบภายใน ความหมายที่ ๒ คือ สงบภายใน คือ จิตใจสงบจากการปรุงแต่งของกิเลส กิเลสเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจวุ่นวาย

ดังนั้นเมื่อไม่มีกิเลสจิตใจก็สงบ เป็นความสงบความทุกข์ภายในเรียกว่า *สพฺสงฺขารสมโถ - สงบแล้วจากการปรุงแต่งของสังขารทั้งปวง* เป็นไวพจน์ * ของนิพพาน ความสงบ อย่างนี้เป็นเรื่องของจิตใจแท้ ไม่เกี่ยวกับร่างกาย อยู่ที่ไหน เวลาใด สภาพแวดล้อมภายนอกเป็นอย่างไรก็ได้ หรือว่าบุคคลนั้นกำลังทำธุระหน้าที่ดูวุ่นวาย แต่เมื่อจิตใจภายในไม่มีตัณหา อุปาทาน กิเลสแล้ว เรียกว่าจิตสงบ เล็งไปยังการรักษาจิตให้ปรกติไว้นั่นเอง

คนโดยมากรู้จักแต่ความสงบอย่างแรก คือสงบจากทุกขเวทนาต่างๆ ที่มาจากภายนอก ดังนั้นวิธีหาความสงบต้องไปอยู่ในสถานที่ที่มีทุกขเวทนาไม่มากนัก เช่นวัด หรือสถานฝึกปฏิบัติธรรม แต่เมื่อจิตมีตัณหา อุปาทาน กิเลส แล้วก็ไม่สามารถหาความสงบอย่างที่ ๒ ได้

ไวพจน์ : ตัวพยัญชนะต่างกัน แต่ความหมายเหมือนกัน (Synonym)

๑๗

ทุกข์อยู่ที่เพลินในเวทนา ในขณะผัสสะเป็นครั้งคราว

ความทุกข์เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว เมื่อหลงเพลินในเวทนา ไม่ได้อยู่ที่กายหรือจิต เรื่องนี้เป็นเรื่องลึกลับที่เรายังรู้ไม่ถึง ถ้าถามว่าความทุกข์ที่แท้จริงอยู่ที่ไหน มักตอบว่าอยู่ที่กายหรือจิต แต่ความทุกข์แท้จริงอยู่ที่การเพลิดเพลินในเวทนา อันเกิดจากกายกับจิตทำงานร่วมกันเป็นผัสสะ และผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาดังนี้

อาศัย*ตา*กับ*รูป*เกิด*จักขุวิญญาณ* การรวมกันของธรรม ๓ ประการเรียกว่า *ผัสสะ* เป็นปัจจัยให้เกิด*เวทนา* (ตากับรูปเป็นกาย *จักขุวิญญาณ** เป็นจิต เป็นผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา ดังนั้นเวทนาจึงมาจากการทำงานร่วมกันระหว่างกายกับจิต)

*หู*กับ*เสียง*เป็นกาย *โสตวิญญาณ** เป็นจิต การทำงานร่วมกันระหว่างกายกับจิตเป็นผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา

*จมูก*กับ*กลิ่น*เป็นเป็นกาย *ฆานวิญญาณ** เป็นจิต การทำงานร่วมกันระหว่างกายกับจิตเป็นผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา

จักขุวิญญาณ : ความรู้ที่เกิดขึ้นเพราะรูปกระทบตา, การเห็น
โสตวิญญาณ : ความรู้ที่เกิดขึ้นเพราะเสียงกระทบหู, การได้ยิน
ฆานวิญญาณ : ความรู้ที่เกิดขึ้นเพราะกลิ่นกระทบจมูก, ความรู้กลิ่น

ลิ้นกับรสเป็นกาย *ชิวหาวิญญาณ* * เป็นจิต การทำงานร่วมกันระหว่างกายกับจิตเป็นผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา

ใจกับธรรมารมณ์เป็นกาย *มโนวิญญาณ* * เป็นจิต การทำงานร่วมกันระหว่างกายกับจิตเป็นผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา

จะเห็นได้ว่า เวทนามาจากการทำงานร่วมกันระหว่างกายกับจิต ความทุกข์อยู่ที่ไปเพลินในเวทนาเป็นขณะๆ มิได้อยู่ที่กายหรือจิต แต่คนโดยมากมองแต่ทุกข์ข้างนอก คือ ทุกขเวทนา จึงเข้าใจผิดว่าความทุกข์อยู่ที่กายหรือจิต จึงไปแก้ไขที่กายหรือจิต แต่ปล่อยให้เกิดทุกข์ด้วยการเพลินที่เวทนาอันเกิดเป็นประจำวัน คือ

พวกที่ ๑ เข้าใจว่าความทุกข์อยู่ที่กาย ถ้ากายดีแล้วจะหมดทุกข์จึงแสวงหาวัตถุ ลาภ ยศ สรรเสริญ บำรุงบำเรอร่างกาย ให้มีสุขภาพอนามัยดี แต่เมื่อมีเวทนา ก็เพลินต่อเวทนา ก็พ้นทุกข์ไปไม่ได้

พวกที่ ๒ เข้าใจว่าความทุกข์อยู่ที่จิต พวกนี้ดับทุกข์ด้วยการทำสมาธิในเวลาใดเวลาหนึ่ง สถานที่ใดสถานที่หนึ่ง แต่ปล่อยให้มีการเพลินต่อเวทนาอยู่เป็นประจำวัน พวกนี้ก็พ้นทุกข์ไม่ได้อีก

การบำรุงสุขภาพเพื่อทำให้กายดี เป็นสิ่งที่ควรทำ การเจริญสมาธิเพื่อทำให้จิตใจดีก็เป็นสิ่งที่ควรทำ แต่เมื่อกายดีกับจิตดีทำงานร่วมกัน ย่อมได้เวทนาที่ดี คือสุขเวทนา แต่ถ้าไปหลงเพลิดเพลินในสุขเวทนาเสียอีก ก็จะพ้นทุกข์ไปไม่ได้

ทุกขสัจจะ ซึ่งเป็นความทุกข์แท้จริง อยู่ที่การเพลินในเวทนา (ตัณหา) ซึ่งมีเป็นขณะๆ มิได้เกิดที่กายหรือจิตตลอดเวลาเหมือนที่เข้าใจกันโดยทั่วไป

ชิวหาวิญญาณ : ความรู้ที่เกิดขึ้นเพราะลิ้นกระทบรส, การรู้รส
มโนวิญญาณ : ความรู้ที่เกิดขึ้นเพราะธรรมารมณ์เกิดกับใจ, ความรู้อารมณ์ทางใจ

๑๘

ความสุขกับการหมดทุกข์ มิใช่สิ่งเดียวกัน

สัตว์โลกโดยเฉพาะมนุษย์ชอบสุขเวทนา ดิ้นรน แสวงหาสุขเวทนา คือ ความรู้สึกว่าสุขสบายอันเกิดจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้สัมผัสกับอารมณ์อันน่าพึงปรารถนา เช่น เมื่อได้กินอาหารอร่อยๆ รู้สึกว่าสบาย ได้ไปเที่ยวกับคนที่รัก รู้สึกเป็นสุขสบาย ได้ฟังเพลงที่ไพเราะ รู้สึกสุขสบาย ได้สัมผัสกอดรัดกับเพศตรงข้าม รู้สึกสบาย ได้นั่งนอนบนฟูก หมอนที่อ่อนนุ่ม รู้สึกว่าสุขสบาย ได้เดินทางไปเที่ยวชายหาด รู้สึกว่าสุขสบาย ได้แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าสวยๆ รู้สึกว่าสุขสบาย ได้ยศได้ตำแหน่งสูงขึ้น รู้สึกว่าสุขสบาย ได้นอนหลับฝันหวาน รู้สึกว่าสุขสบาย ฯลฯ หวังว่าเราพอจะเข้าใจได้ว่า“สุขเวทนา” คืออะไร แล้วมนุษย์ก็พอใจหลงใหลสุขเวทนานี่แหละ แต่ละวันเขาก็แสวงหาสุขเวทนาด้วยลักษณะอาการต่างๆ ต้องอาศัยลาภ ยศ สรรเสริญ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แปลกๆ ใหม่ๆ อยู่เสมอ เมื่อได้สุขเวทนามาก็หลงใหลพอใจ แต่สุขเวทนามันไม่เที่ยง พอมันหายไปก็รู้สึกว่าเหงา เบื่อ เซ็ง ก็จะทนอยู่ไม่ได้ ก็วิ่งไปหาสุขเวทนาในเรื่องอื่นๆ อีก พอได้มาแล้วมันก็จางหายไปอีก ก็ต้องเหน็ดเหนื่อย

ไม่หยุด เพื่อวางแผนการในการแสวงหาสุขเวทนาอย่างอื่นอีก แต่เมื่อสุขเวทนาหายไปหรือได้ประสบกับทุกขเวทนาก็จะอึดอัดขัดเคืองใจอยากจะเข่นฆ่าทำลายล้าง เพื่อให้ได้สุขเวทนามาชั่วระยะหนึ่ง จากสุขเวทนาต่ำๆ ตั้งแต่สุขเวทนาอันเกิดจากกาม สูงขึ้นไปถึงความสุขที่ได้จากรูปธรรมต่างๆ ที่ไม่ใช่กาม เช่น จิตเป็นสมาธิ เพราะมีความว่างเป็นอารมณ์ไม่เกี่ยวกับวัตถุ ซึ่งก็เป็นแต่เพียงการได้สุขเวทนาชั่วขณะ

เราจึงเห็นได้ว่าสุขเวทนาเป็นยอดปรารถนาของสัตว์โลก คนไม่สามารถจะทนอยู่ได้ถ้าไม่ได้สุขเวทนา เมื่อหาสุขเวทนามาจากภายนอกไม่ได้ ก็ยังต้องคิดปรุงแต่ง สิ่งที่ให้ความเอร็ดอร่อยเอาเองเช่น คิดถึงเพศตรงกันข้าม คิดถึงลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ที่ผ่านมาในอดีต คิดฝันถึงลาภ ยศ สรรเสริญ ที่จะมีมาในอนาคต แม้ที่สุดแต่สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เข้าใจว่าชีวิตวันหนึ่งๆ ต้องแสวงหาสุขเวทนาให้มากที่สุด จะทำอะไร จะไปไหน จะอยู่ที่ไหน จะไปพบกับใคร ที่ได้สุขเวทนาที่สุด จะหลีกเลี่ยงจากทุกขเวทนาอย่างไร ทำอย่างไรให้สุขเวทนามันเที่ยงแท้ถาวรและมากขึ้นเรื่อยๆ ฯลฯ นี่แหละคือ แผนการชีวิตของคนในโลก

แต่การได้สุขเวทนา มันเป็นคนละเรื่องกับการสิ้นกิเลส(ถ้าจะให้การสิ้นกิเลสเป็นความสุข มันเป็นความสุขคนละอย่าง) การสิ้นกิเลสนั้นอยู่ที่เมื่อมีสุขเวทนา ก็ไม่ไปเพลิดเพลินหลงใหล เมื่อมีทุกขเวทนาก็ไม่ไปอึดอัดขัดใจ มันจึงเป็นความสุขสงบเย็นและไม่มีปัญหา

ชีวิตที่สมบูรณ์และเป็นชีวิตที่ศาสนาต้องการ คือ การเป็นอยู่ตามธรรมชาติ ทำหน้าที่การงานไปตามหน้าที่เมื่อได้สุขเวทนาตามธรรมชาติ ก็ไม่เพลิดเพลินหลงใหล หลีกเลี่ยงป้องกันทุกขเวทนาไปตามหน้าที่ แต่เมื่อหลีกเลี่ยง

ป้องกันไม่ได้ ก็แก้ไขไปด้วยจิตใจปรกติ ไม่ต้องอึดอัดขัดใจ

เมื่อสัตว์โลกไม่รู้จักชีวิตตามธรรมชาติ รู้จักแต่สุขเวทนาและทุกขเวทนา เขาพอใจสุขเวทนา ไม่พอใจทุกขเวทนา ทำให้ชีวิตเขาต้องเหน็ดเหนื่อยเพื่อแสวงหาสุขเวทนา ไม่มีเวลาได้พักผ่อนหย่อนใจ และต้องอึดอัดขัดใจ เมื่อประสบกับทุกขเวทนา และต้องเบียดเบียนเข่นฆ่ากันอีก ชีวิตสัตว์โลกจึงเหน็ดเหนื่อยกระวนกระวาย น่าสลดสังเวชยิ่งนัก

๑๙

การดำเนินชีวิตเพื่อความไม่ทุกข์

อย่างไรก็ตาม ก่อนจะยุติเรื่องที่ว่าด้วยความทุกข์หรือไม่ทุกข์นี้อยากแสดงแนวทางที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ เกี่ยวกับทุกขเวทนาและทุกขสัจจะดังนี้ คือ

๑. *ไม่แสวงหาความทุกข์มาใส่ตน ทั้งๆ ที่ยังมิได้เป็นทุกข์* หมายความว่า ตามปรกติจิตนี้ประภัสสรมิได้มีความทุกข์อยู่ก่อนแต่คนมักเข้าใจผิดคิดว่ามีความทุกข์อยู่ตลอดเวลา คิดว่าการเป็นอยู่มีปัจจัยต่างๆ ใช้สอยนี้เป็นกิเลส เป็นตัณหา อันเป็นเหตุทำให้เขาเป็นทุกข์ ดังนั้นเขาจึงคิดจะเอาทุกข์ออกไปจากตนด้วยการปฏิบัติทรมานตนด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้ความสะดวกสบายหมดไป เช่น อดอาหาร ไม่นอนหลับ ไม่พูดจา ยืน เดิน นั่ง แต่ไม่นอน อยู่ในป่า ทำอวัยวะบางส่วนให้พิการไป เป็นต้น เป็นการทำให้เกิดทุกขเวทนาถือว่าเป็นการขจัดสุขเวทนาต่างๆ ออกไปโดยถือว่าสุขเวทนาเป็นกิเลส ตัณหา นี้คือการไปหาทุกข์มาใส่ตัวทั้งๆ ที่จิตยังมิได้เป็นทุกข์ เราจะไม่ทำอย่างนี้

๒. *ไม่ปฏิเสธความสุขที่เกิดโดยธรรม* แน่นอนในความเป็นอยู่ประจำวัน ก็ต้องประสบกับสุขเวทนาบ้างอันเกิดขึ้นโดยธรรม มิใช่

ด้วยการแสวงหามาโดยผิดทำนองคลองธรรม ก็ไม่ปฏิเสธไม่แสดงอาการรังเกียจ ทำให้ยุ่งยากวุ่นวาย เพราะสุขเวทนาก็เป็นธรรมชาติเป็นเรื่องของความสะดวกสบาย ไม่ใช่สิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ทางใจ ข้อนี้คือการไม่ปฏิเสธความสุขที่เกิดโดยธรรม

๓. *แต่ไม่หลงใหลในความสุขนั้น* ข้อนี้ประกบไว้ คือ การไม่ไปเพลินในสุขเวทนาต่างๆ นั้นอีกที ก็เสวยสุขเวทนาไปตามธรรมชาติ ซึ่งร่างกายต้องการความสะดวกสบายตามธรรมชาติ แต่เมื่อจิตใจไม่ไปหลงใหล จิตก็ไม่เป็นทุกข์ภายใน จึงเป็นความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ คือจิตใจมีความสงบสุข ร่างกายมีความสะดวกสบายตามสมควร

นี่คือการเป็นอยู่ประจำวันซึ่งทุกคนมีโอกาสเท่ากัน

เราได้พูดถึงทุกขเวทนา กับทุกขสัจจะมาพอสมควรแล้ว จะเห็นได้ว่า ศาสนาสอนอย่าให้มีทุกขสัจจะ คือทุกข์ภายใน อันเกิดมาจากการหลงเพลิน ยึดมั่นถือมั่นเวทนาต่างๆ ด้วยความเป็นตัวเรา ของเรา ซึ่งเราควรจะแก้ไขที่ต้นเหตุ คือ การไม่มีตัณหา อุปาทาน กิเลส ด้วยการเจริญอริยมรรค มีองค์ ๘ อย่างไรก็ตาม ทุกข์ทั้ง ๒ อย่างนี้ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา

๒๐

มองให้ซึ้งถึงองค์ประกอบของชีวิต

ต่อไปจะได้กล่าวถึง "ความสมบูรณ์ของชีวิต" ตามหัวข้อที่ได้ตั้งไว้ ก่อนอื่นต้องเรียนรู้เสียก่อนว่า คำว่า"ชีวิต" นั้นหมายถึงการเป็นอยู่ การดำรงอยู่ ชีวิตเป็นสิ่งเดียว แต่เกิดจากองค์ประกอบต่างๆ ซึ่งในตอนนี้เราจะสรุปว่า ชีวิต ประกอบด้วยร่างกาย สมอง จิตใจ ดังนั้น การพัฒนาชีวิต หรือทำให้ชีวิตดีขึ้น ต้องพัฒนาทั้งร่างกาย สมอง จิตใจ

ร่างกาย ทำหน้าที่อย่างกาย สัมผัสกับสิ่งที่มาสัมผัส ทำหน้าที่การงาน แสวงหาวัตถุเพื่อบำรุงร่างกาย เป็นต้น

สมอง มีหน้าที่จำ กับคิด

จิตใจ ทำหน้าที่รู้สึก เช่น รัก โกรธ เกลียด กลัว สุข ทุกข์ เป็นต้น

เรื่องกิเลส หรือ ไม่ใช่กิเลสจึงเป็นเรื่องของจิตใจ บางคนอาจจะค้านขึ้นมาว่า ความจำ ความคิดควรเป็นเรื่องของจิตใจ ไม่ใช่สมอง ซึ่งเป็นเรื่องของร่างกาย ความจำ ความคิด ถ้าเพื่อสร้างสรรค์วัตถุล้วนๆ เป็นเรื่องทางกาย แต่ถ้าจำหรือคิดแล้วเกิดกิเลส เกิดความ

ทุกข์หรือไม่ทุกข์ ความจำ ความคิดนั้น เป็นเรื่องของจิตใจ

ในการพัฒนาร่างกายและสมอง ต้องสร้างสรรค์ แสวงหา

ทีนี้เมื่อเราทราบหน้าที่ของทั้ง ๓ สิ่งนี้แล้ว เราต้องพัฒนาทั้ง ๓ นี้ ให้ถูกต้องตามกฎธรรมชาติ คือ ในการพัฒนาร่างกาย เราต้องแสวงหาปัจจัยต่างๆ มาบำรุงร่างกาย เช่น ปัจจัย ๔ คือ เสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ต้องกินอาหาร พักผ่อน ออกกำลังกาย ให้ร่างกายแข็งแรง เหมาะสม มีสุขภาพกายที่ดี ฯลฯ

ในการพัฒนาสมอง ก็ต้องพัฒนาให้จำให้ดี จำให้เก่ง คิดให้ดี คิดให้เก่ง มีเหตุมีผล มีการวิเคราะห์วิจัยต่างๆ ก็ด้วยการสร้างสรรค์แสวงหา ด้วยการศึกษาเล่าเรียนจากแหล่งความรู้ต่างๆ สรุปว่า ในการพัฒนาสมอง ก็ต้องสร้างสรรค์และแสวงหาเช่นเดียวกัน

การพัฒนาจิตไม่ต้องสร้างสรรค์ แสวงหา เพียงแต่รักษาให้ปรกติไว้

แต่ในการพัฒนาจิต หรือ ทำให้จิตดีนั้น ไม่ต้องสร้างสรรค์แสวงหา หรืออาศัยวัตถุปัจจัยภายนอก เพียงแต่รักษาจิตให้ปรกติไว้ ไม่ให้จิตมีตัณหา อุปาทาน กิเลส ก็จะเป็นการทำให้จิตดี นี่คือวิธีพัฒนาจิต

๒๑

ร่างกายและสมอง สร้างสรรค์ จิตให้รักษา ?

ต่อปัญหาที่ว่าทำไมร่างกาย สมอง ต้องแสวงหา แต่จิตใจให้รักษาไว้ ทั้งนี้เพราะเหตุว่า ร่างกายตั้งฐานอยู่บนความขาดแคลนปัจจัย ๔ เป็นต้น เอามาบริโภคใช้สอยแล้วมีลักษณะสิ้นเปลือง ต้องแสวงหาใหม่ ทั้งต้องสร้างสรรค์ให้มีลักษณะแปลกๆ ใหม่ๆ ตามสมัยนิยม หรือตามวิวัฒนาการของวัตถุ

สมอง ความจำ ความคิด ก็ยังสามารถพัฒนาให้จำ ให้เก่งคิดให้เก่งกว่านี้ได้ เรื่องที่ต้องจำและคิดก็มีมากมาย เปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะแวดล้อม ทั้งต้องกระทำอยู่เสมอ มิฉะนั้นก็ลืมเลือนเฉื่อยชาไปได้ สรุปว่าฐานของสมองก็คือ ความขาดแคลน ต้องสร้างสรรค์แสวงหาเช่นเดียวกับร่างกาย

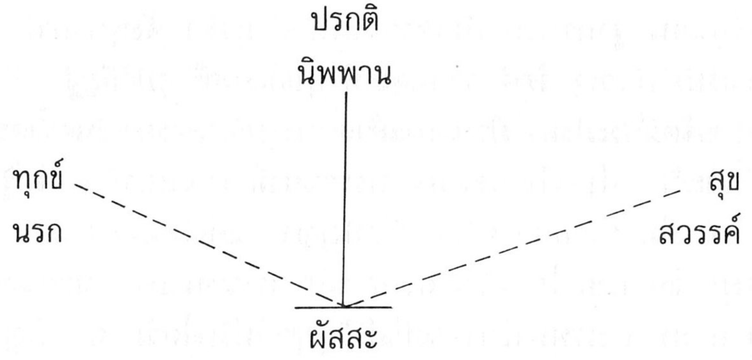
แต่ในการพัฒนาจิต หรือ ทำจิตให้ดีนั้น ไม่ต้องสร้างสรรค์แสวงหา เพราะจิตตั้งฐานอยู่บนความสมบูรณ์ดีอยู่แล้ว เมื่อสมบูรณ์แล้วก็ไม่ต้องสร้างสรรค์ แสวงหาอะไรอีก เพียงแต่รักษาไว้ ถ้าไปสร้างสรรค์และแสวงหาอีกก็จะเข้าลักษณะว่า“ดีเกินไป” ซึ่งก็หมายถึงไม่ดีอีก หน้าห้องสุขาไม่ได้เขียนว่าให้สร้างสรรค์ความสะอาด แต่ให้

"รักษาความสะอาด" ที่หน้าห้องประชุมไม่ได้เขียนว่า โปรดสร้างสรรค์ความสงบ แต่เขียนว่า"โปรดรักษาความสงบ" หรือแม้แต่ "รักษาความดีไว้เหมือนเกลือรักษาความเค็ม" เป็นต้น แสดงว่าความสะอาดความสงบเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว อย่าทำให้สกปรก อย่าทำให้วุ่นวาย จิตก็เหมือนกัน ฐานของมันเป็นความปรกติดีอยู่แล้ว ดังพุทธภาษิตว่า *ปภสฺสรมิทํ ภิกฺขเว จิตฺตํ อาคนฺตุเกหิ อุปกิเลเสหิ อุปกิลิฏฺฐํ - ภิกษุทั้งหลายจิตนี้ประภัสสร มัวหมองแล้วเพราะอุปกิเลสจรมาเป็นครั้งคราว* จิตนี้ประภัสสรคือ เรืองแสงอยู่ตามธรรมชาติ ตามหน้าที่ของจิตรู้สึกได้ แต่ยังไม่ประกอบด้วยกิเลสหรือปัญญา แต่เมื่อมีผัสสะทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วเกิดเวทนาเป็นสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนาบ้าง ไม่มีสติปัญญา ไม่รู้เจโตวิมุตติ * ปัญญาวิมุตติ จึงไปหลงเพลินต่อเวทนาต่างๆ เหล่านั้น ทำให้พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง ลังเลสงสัยบ้าง เรียกว่าจิตมีกิเลส *กิเลส แปลว่า สิ่งที่ทำให้จิตมัวหมอง* ซึ่งมันมัวหมองได้ไม่ว่าจะพอใจ ไม่พอใจ หรือลังเลสงสัย ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายบวกหรือลบ เราโดยมากพอได้ยินว่ามัวหมองก็มักเล็งไปในทางฝ่ายลบ แต่ถ้ามองให้ลึกแล้วจะเห็นว่า แม้บวกก็มัวหมองได้เหมือนกัน อุปมาว่าเราเอาแป้งหอมไปทากระจกใสๆ กระจกใสก็หมองไป แต่มันหมองอย่างหอม เอาขี้โคลนไปทากระจก กระจกก็หมองเหมือนกัน แต่มันหมองอย่างเหม็น ทั้งหมองอย่างหอม และหมองอย่างเหม็น มีสิ่งหนึ่งที่ตรงกัน คือ กระจกหมองไปแล้ว

จิตก็เช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะรักหรือเกลียด พอใจหรือไม่พอใจ สุขหรือทุกข์ ล้วนทำให้มัวหมอง ไม่ผ่องใสเหมือนกัน เมื่อมีกิเลสจิตก็เป็นทุกข์ คือ จิตเหน็ดเหนื่อยกระวนกระวายไม่ปรกติ หยุดยั้งไม่ได้ เป็นทุกข์ภายใน มันเบียดเบียนตนเอง คือ ทำให้จิตเป็นทุกข์เบียดเบียนผู้อื่นทางกาย วาจา แต่ถ้าผัสสะแล้วเกิดเวทนาต่างๆ ไม่

เจโตวิมุตติ : การหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจจิต

หลงเพลินต่อเวทนาเหล่านั้น ด้วยการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือเห็นพระไตรลักษณ์จนชำนาญ ก็สามารถผลักออกไปได้ รักษาจิตให้ปรกติไว้ได้ตลอดไป



นรก สวรรค์ นิพพาน

จากความปรกติคือ จิตประภัสสร แต่เมื่อผัสสะแล้วเกิดเวทนา ถ้าเป็นสุขเวทนาแล้วเพลินในสุขเวทนาคือ เปรียบเหมือนขึ้นสวรรค์ ถ้าเป็นทุกขเวทนา แล้วเพลินในทุกขเวทนา เปรียบเหมือนตกนรก แต่ถ้าไม่เพลินทั้งสุขเวทนาและทุกขเวทนาใดๆ ไม่มีราคะ โทสะ โมหะ เรียกว่าถึง“นิพพาน” มีพุทธภาษิตว่า *ราคกฺขโย โทสกฺขโย โมหกฺขโย นิพพานนฺติ วุจฺจติ - ความสิ้นไปแห่งราคะ โทสะ โมหะ เรียกว่า นิพพาน* ดังนี้ สภาพของจิตที่ถึงนิพพาน คือจิตที่สิ้นราคะ โทสะ โมหะ แม้สิ้นชั่วครั้งชั่วคราวก็เป็นนิพพานชั่วขณะ เรียกว่า *สามายิกนิพพาน* นิพพานชั่วสมัย เป็นจิตที่เป็นปรกติ ถ้าสิ้นราคะ โทสะ โมหะ ตลอดไปก็เป็นนิพพานถาวรตลอดไป ดังนั้นการพัฒนาจิต คือ ทำให้จิตดีก็ด้วยการรักษาจิตให้ปรกติไว้ เป็นนิพพานนี่เอง

๒๒

ปัญหาชีวิตเกิดต่อเมื่อจิตรู้สึก

ถ้าจะถามว่า ตามีไว้ทำไม ก็ตอบว่า มีไว้ดูรูป เมื่อเห็นรูปแล้วทำอย่างไรต่อไป ตอบว่าก็ทำไปตามหน้าที่ รูปนั้นทำให้เราทำอย่างไรก็ทำไปตามหน้าที่

หูมีไว้ฟังเสียง ได้ยินเสียงแล้วก็ทำไปตามหน้าที่ เสียงนั้นให้เราทำอย่างไร ก็ทำตามหน้าที่ให้ถูกต้อง

จมูกมีไว้ดมกลิ่น ได้กลิ่นแล้วก็ทำไปตามหน้าที่ คือ เห็นสมควรทำอย่างไรก็ทำไปตามหน้าที่ให้ถูกต้อง

ลิ้นมีไว้ชิมรส ได้รสแล้วก็ทำไปตามหน้าที่ คือ เห็นสมควรทำอย่างไรกับรสนั้น ก็ทำไปตามหน้าที่ให้ถูกต้อง

กายมีไว้สัมผัสกับสิ่งที่มาสัมผัสผิวกาย เมื่อได้สัมผัสแล้วก็ทำไปตามหน้าที่ คือ เห็นสมควรทำอย่างไรก็ทำให้ถูกต้อง

ใจมีไว้รู้ธรรมารมณ์ เมื่อได้รู้ธรรมารมณ์ต่างๆ แล้วก็ทำไปตามหน้าที่ให้ถูกต้อง

แต่โดยมาก เมื่อตาได้เห็นรูปแล้ว ทำไปตามหน้าที่ คนไม่หยุดเพียงเท่านี้ ยังไปหลงรัก หลงเกลียดรูปที่เห็นเสียด้วย เพียงแต่ทำหน้าที่ไปโดยไม่ต้องรัก ไม่ต้องเกลียดมิได้หรือ ?

เมื่อหูได้ยินเสียงแล้ว ทำตามหน้าที่เท่านั้นยังไม่พอ คนกลับไปหลงรัก หลงเกลียดเสียงที่ได้ยินนั้นเสียด้วย ทำหน้าที่ไปโดยไม่ต้องรัก ไม่ต้องเกลียดมิได้หรือ ?

เมื่อจมูกได้กลิ่นแล้ว ทำตามหน้าที่เท่านั้นยังไม่พอ คนกลับไปหลงรัก หลงเกลียดกลิ่นที่ได้ดมนั้นเสียด้วย ทำหน้าที่ไปโดยไม่ต้องรัก ไม่ต้องเกลียดมิได้หรือ ?

เมื่อกายได้สัมผัสโผฏฐัพพะ ทำไปตามหน้าที่เท่านั้นยังไม่พอ กลับไปหลงรักหลงเกลียดสิ่งที่มาสัมผัสผิวกายนั้นเสียด้วย ทำไปตามหน้าที่โดยไม่ต้องรัก ไม่ต้องเกลียดมิได้หรือ ?

เมื่อใจได้ธรรมารมณ์ ทำตามหน้าที่เท่านั้นยังไม่พอ ยังไปหลงรัก หลงเกลียดธรรมารมณ์นั้นเสียด้วย ทำไปตามหน้าที่โดยไม่ต้องรัก ไม่ต้องเกลียดมิได้หรือ ?

นี่แหละคือปัญหาของมนุษย์ คือ เมื่อได้ผัสสะทั้ง ๖ ทางนั้นแล้ว ปัญหาคือ การทำหน้าที่ กับปัญหาว่าทำไมต้องไปหลงรัก หลงเกลียด เมื่อสิ่งนั้นเป็นเพียงธรรมชาติ ธรรมดา มิใช่เรื่องของเรา

ทุกครั้งที่ผัสสะ
ต้องทำหน้าที่ทั้งทางร่างกาย สมอง จิตใจ

จะเห็นได้ว่า เมื่อตาเห็นรูป การทำหน้าที่นั้นเราใช้ร่างกายกับสมอง แต่การไปหลงรัก หลงเกลียดนั้นเท่ากับเราไม่รักษาจิตให้ปรกติไว้ จึงทำให้เกิดทุกข์

เมื่อหูได้ยินเสียง การทำหน้าที่เราใช้ร่างกายกับสมอง แต่การไปหลงรัก หลงเกลียด เท่ากับไม่รักษาจิตให้ปรกติไว้ จึงทำให้เกิดทุกข์

เมื่อจมูกได้กลิ่น การทำไปตามหน้าที่เราใช้ร่างกายกับสมอง แต่การไปหลงรักหลงเกลียด เท่ากับไม่รักษาจิตให้ปรกติไว้ จึงทำให้เกิดทุกข์

เมื่อลิ้นได้ชิมรส การทำไปตามหน้าที่เราใช้ร่างกายกับสมอง แต่การไปหลงรักหลงเกลียด เท่ากับไม่รักษาจิตให้ปรกติไว้ จึงทำให้เกิดทุกข์

เมื่อกายได้สัมผัสโผฏฐัพพะ การทำไปตามหน้าที่เราใช้ร่างกายกับสมอง แต่การไปหลงรัก หลงเกลียดเท่ากับไม่รักษาจิตให้ปรกติไว้ จึงทำให้เกิดทุกข์

เมื่อใจได้ธรรมารมณ์ เราใช้อวัยวะ คือ ร่างกายกับสมองทำไปตามหน้าที่ แต่การไปหลงรัก หลงเกลียด เท่ากับไม่รักษาจิตให้ปรกติ จึงทำให้เกิดทุกข์

ดังนั้น ต่อไปเมื่อได้สัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจแล้ว เราจะใช้ร่างกาย สมอง ทำการงานไปตามหน้าที่ เพื่อแสวงหาวัตถุอำนวยความสะดวก แต่เราจะรักษาจิตให้ปรกติ ไม่หลงรัก หลงเกลียด เพื่อความสุขแท้จริงตลอดไป

๒๓

ในการพัฒนาชีวิต
โลกกับธรรมะแยกกันไม่ได้

วิธีแก้ปัญหาทั้งหมดก็คือ เมื่อมีผัสสะทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจแล้ว ต้องใช้ร่างกายกับสมอง ทำไปตามหน้าที่ แต่ในขณะเดียวกันควรรักษาจิตให้ปรกติไว้ โดยไม่หลงรัก หลงเกลียด หรือลังเลสงสัยที่จะทำให้จิตไม่เป็นทุกข์

การใช้ร่างกายกับสมองสร้างสรรค์แสวงหาแก้ไขไปตามหน้าที่เรียกว่าเป็นเรื่องทางโลก หรือ ทางกาย ทางวัตถุ แต่การรักษาจิตให้ปรกติไว้ให้อยู่ในแนวปรกติ เป็นนิพพาน เป็นเรื่องทางศาสนา หรือทางธรรม ดังนั้นทุกครั้งที่มีผัสสะ คือ การเป็นอยู่ประจำวันนั่นเอง นอกจากทำหน้าที่การงานแล้วต้องรักษาจิตให้ปรกติไว้ด้วย จะเป็นการพัฒนาทั้งทางร่างกาย สมอง และจิตใจ พัฒนาร่างกาย สมอง เพื่อทำหน้าที่แก้ปัญหาเรื่องการงานภายนอก เพื่อการได้มาซึ่งความสะดวกสบายในการเป็นอยู่ แต่การรักษาจิตให้ปรกติไว้ เป็นการพัฒนาจิตเพื่อไม่ให้เกิดทุกข์ เป็นความสุขสงบเย็น ทั้ง ๒ อย่างจะต้องไปด้วยกัน โลกกับศาสนาหรือโลกกับธรรมะจะต้องไปด้วยกัน แยกจากกันไม่ได้ในการพัฒนาชีวิต ซึ่งจะต้องทำทุกครั้งเมื่อมีผัสสะ เพราะเรื่องโลก ๆ

ก็เริ่มต้นเมื่อสัมผัสเหมือนกัน การรักษาจิตให้ปรกติจึงเป็นเรื่องใบไม้กำมือเดียว ในขณะที่การใช้ร่างกายกับสมองในการทำหน้าที่การงานภายนอกมีมากมายหลายเรื่อง แล้วแต่เหตุปัจจัยและสภาพแวดล้อมด้วย

คนมีร่างกายและสมองต่างกัน แต่จิตเหมือนกัน

ในขณะที่ผัสสะ เราต้องใช้ร่างกายกับสมองเพื่อทำหน้าที่การงาน ซึ่งเรามีต่างกันตามธรรมชาติ แต่จิตมีเหมือนกัน โอกาสที่จะรักษาจิตให้ปรกติเป็นนิพพานเราจึงมีโอกาสเท่ากัน เพราะจิตมีสภาพประภัสสรอยู่แล้ว เพิ่งมัวหมองเป็นครั้งคราว เมื่อมีกิเลสจรมา การที่เราเอาร่างกายและสมองมาเปรียบเทียบกัน ทำให้คนมีปมเด่นปมด้อย ด้วยเหตุที่คนทั่วไปไม่รู้ว่าร่างกายกับสมอง คนมีไม่เท่ากัน แต่ถ้าเอาจิตที่ไม่มีกิเลสหรือนิพพานมาเป็นตัวเปรียบเทียบ คนจะไม่มีปมเด่น ปมด้อย เพราะเรามีโอกาสเท่ากัน ปัญหาความทุกข์เกิดขึ้นเพราะความโง่เขลาของมนุษย์ มองเห็นเป็นตัวตน และเห็นว่าคนเราซึ่งมีร่างกาย สมองต่างกัน พยายามพัฒนาให้เท่ากัน เมื่อไม่เท่ากันก็เป็นทุกข์ แต่เรื่องจิตอันเป็นตัวสาเหตุแท้จริงของความทุกข์และไม่ทุกข์ซึ่งคนมีเหมือนกัน แต่เขากลับไม่สนใจที่จะช่วยกันรักษาให้ปรกติ มีแต่ช่วยกันทำลายจิตด้วยการตกเป็นทาสกิเลส

ปัญหาการเบียดเบียนตนเองผู้อื่น อยู่ที่เราไม่รักษาจิตให้ปรกติไว้

เราทราบแล้วว่าในการพัฒนาชีวิต ร่างกาย กับสมอง เราต้องสร้างสรรค์ แสวงหา แต่จิตให้รักษาไว้ ปัญหาของร่างกาย กับสมอง คือ เราสร้างสรรค์ แสวงหาได้น้อย แต่ปัญหาของจิตใจ คือการไม่รักษาจิตให้ปรกติไว้ ปล่อยให้จิตมีกิเลส ดังนั้นเราจะเห็นได้

ว่า ปัญหาความทุกข์หรือไม่ทุกข์หรือสันติสุขสันติภาพของโลกมิได้อยู่ที่เราสร้างสรรค์ร่างกาย หรือสมอง เพื่อแสวงหาวัตถุได้น้อย แต่อยู่ที่เราไม่รักษาจิตให้ปรกติไว้ ปล่อยให้จิตมีกิเลส หรือส่งเสริมให้จิตมีกิเลส เมื่อจิตมีกิเลสก็จะเบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น ไม่ว่าจะมีวัตถุอำนวยความสะดวกมากหรือน้อยก็ตาม

ปัญหาของโลกมิได้อยู่ที่การสร้างสรรค์ แสวงหา แต่อยู่ที่การทำลาย

เราจึงพบสาเหตุแท้จริงว่า ปัญหาเรื่องสันติสุขสันติภาพของโลกมิได้อยู่ที่เราแสวงหาสร้างสรรค์วัตถุได้น้อย แต่อยู่ที่เราไม่รักษาจิตให้ปรกติไว้ ปล่อยให้จิตมีตัณหา อุปาทาน กิเลส เป็นการทำลายความสมบูรณ์ของจิตซึ่งดีอยู่แล้ว เช่น เราไปทำลายความสะอาด ทำลายความสงบ ทำลายความสามัคคี ทำลายความดีงามของตน คือ ทำลายจิตใจนั่นเอง แม้ว่าจะยากจนร่างกายไม่สมประกอบ มีสมอง คือ ความจำและความคิดไม่เก่ง เพราะเป็นชาวบ้านนอก แต่ถ้ารักษาจิตอย่าให้มีกิเลส มนุษย์จะไม่เบียดเบียนกัน เรามิได้มีปัญหาขาดแคลนความสะดวกสบาย แต่เรามีปัญหาเพราะเราไปทำลายจิตใจซึ่งเรามีปรกติดีอยู่แล้วเสีย

การใช้ร่างกาย สมอง แสวงหาความสะดวกทางวัตถุ อย่าทำลายความสงบสุขทางจิตใจ

เราทราบแล้วว่า การพัฒนาชีวิตเราต้องพัฒนาไปพร้อมกัน ทั้งร่างกาย สมอง และจิตใจ คือ ร่างกาย สมอง ต้องแสวงหา สร้างสรรค์แต่จิตให้รักษาไว้ (ถ้าจะพูดว่า คนมีกายกับจิต สมองควรอยู่ฝ่ายร่างกาย) ไม่ไปส่งเสริมฝ่ายหนึ่ง แล้วทำลายฝ่ายหนึ่ง เช่น สร้างสรรค์ร่างกาย สมอง แต่ถ้าไปทำลายจิตใจแล้ว ถือว่าไม่ถูกต้อง เช่น เรา

เปิดกาสิโน บ่อนการพนัน เพื่อหาเงินพัฒนาร่างกาย แต่มันทำลายจิตใจ ทำให้จิตใจคนตกต่ำ เป็นอบายมุข ก็จะเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น การแต่งกายไม่เรียบร้อย ออกกำลังกายต่อหน้าสาธารณชน เป็นการสร้างสรรค์กำลังกาย แต่เมื่อคนอื่นเห็นแล้วจิตใจเกิดกิเลส ย่อมเป็นการทำลายจิตใจผู้อื่น ปัญหาย่อมเกิดขึ้น เพราะมนุษย์อยู่ร่วมกัน เมื่อจิตใจไม่ดีย่อมเบียดเบียนซึ่งกันและกัน การแสวงหาวัตถุในรูปลักษณะนั้น ได้ส่งเสริมกิเลสตัณหาไปด้วยกันแล้ว ย่อมถือว่าเป็นการทำลายจิตใจทั้งสิ้น ควรระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง ไม่ว่าเราจะมีเหตุผลอย่างไร แต่ถ้าส่งเสริมกิเลสตัณหาแล้ว ย่อมสร้างความเดือดร้อนทั้งตนเองและสังคมเป็นแน่นอน แม้ร่างกาย สมองจะสะดวกสบาย ได้ยินว่าจะเปิดบ่อนกาสิโนขึ้นในประเทศ มีหลายคนให้ความเห็นต่างๆ กัน คนหนึ่งพูดว่าถ้าเป็นอบายมุขจะขอคัดค้าน แต่ถ้าเป็นการหาเงินเข้ารัฐเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจก็เห็นด้วย เขาก็พูดถูก คือ มันให้ผล ๒ อย่าง คือ พัฒนาเศรษฐกิจด้วยอบายมุข ทำให้เรามีเงินใช้ แต่ในขณะเดียวกัน เรามีจิตใจตกต่ำเป็นทาสอบายมุข การเบียดเบียนกันก็ต้องมีเป็นแน่นอน

สมัยก่อนไม่ยอมให้หญิงกับชายคลุกคลีกัน นอกจากจะแต่งงานกันเป็นสามีภรรยากัน แต่ปัจจุบันนี้พูดว่า การคลุกคลีกันระหว่างหญิงกับชายเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องธรรมชาติ เราต้องอยู่ร่วมกัน การได้เสียกันเป็นเรื่องธรรมดา ไม่เสียหายอะไร เรามีเครื่องป้องกันไว้แล้ว เขามองเห็นแต่ว่ามันไม่เสียหายด้านร่างกาย สมอง แต่ปู่ ย่า ตา ยาย มองเห็นความเสียหายด้านจิตใจ เช่นสมมุติว่า เด็กหญิงชายกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยม แต่มาคลุกคลีกันจนเกิดความเสียหาย เช่น ได้เสียกัน จริงอยู่มันให้สุขเวทนาทางกาย มีความเอร็ดอร่อยสนุกสนานจากการสัมผัส แต่หลังจากนั้นจิตใจของเด็กผู้หญิงจะว้าวุ้นเตลิดเปิดเปิงไม่แน่ใจว่าเด็กผู้ชายจะจริงใจหรือไม่ เด็กผู้ชายก็จะพอใจลุ่มหลงแต่

ในเรื่องเพศ ตัวเองก็ยังเอาตัวไม่รอด เมื่อเบื่อก็ละทิ้งไปตามความสนุก คนที่ ๒ คนที่ ๓ ก็ผ่านเข้ามา แล้วก็ทิ้งไปอีก ลูกหลานของเราจะมีจิตใจผิดปรกติ ไม่เป็นอันทำอะไรได้ จนถึงกับเสียผู้เสียคนมามากแล้ว ถึงตอนนี้พวกที่พูดว่า การคลุกคลีกันไม่เสียหายนั้น จะรับผิดชอบหรือไม่ ใครจะรับผิดชอบ คนเราเมื่อจิตใจเสียหายตกเป็นทาสกิเลสแล้วอย่างอื่นก็พลอยเสียหายไปด้วย

การเปิดบ่อนพนัน หารายได้จากการเล่นการพนัน แต่ทำให้จิตใจต่ำลง เพราะส่งเสริมยั่วยุกิเลส ได้เงินมาจริงแต่ทำลายจิตใจต้องมีการเบียดเบียนกันแน่นอน

การออกกำลังกายว่ายน้ำในที่สาธารณะ ไม่ปกปิดร่างกายให้มิดชิด เป็นการสร้างสรรค์ให้มีสุขภาพดี แต่เป็นอันตรายทางจิตใจแก่ผู้ได้พบเห็น เป็นการทำลายจิตใจ ก็ไม่ควรทำ

สรุปว่า ในการสร้างสรรค์ แสวงหาวัตถุทางร่างกาย สมองจะสะดวกสบายอย่างไร แต่ถ้าส่งเสริมยั่วยุกิเลสด้วยแล้ว ไม่ควรทำ ถ้าทำแล้วจะเกิดการเบียดเบียนกัน อยู่ร่วมกันไม่เป็นสุข เราจึงพัฒนาสร้างสรรค์ ความสะดวกสบายทางวัตถุชนิดที่ไม่ทำลายจิตใจในขณะเดียวกันด้วย เป็นเรื่องเดียวกันของชีวิต ไม่ได้แยกออกเป็น ๒ เรื่องแล้วต่างคนต่างทำ

๒๔

อย่าพูดว่าจิตใจก้าวหน้าไม่ทันวัตถุ

เดี๋ยวนี้เราพูดกันมากกว่า *วัตถุเจริญก้าวหน้าไปมาก แต่จิตใจก้าวหน้าไม่ทัน ทำให้คนเป็นทุกข์ เบียดเบียนกันในสังคม* คำพูดนี้พูดไม่ถูกต้อง แท้จริงแล้ว สังคมมนุษย์จะมีความสะดวกและมีความสุขได้ ด้วยการแสวงหาวัตถุให้เต็มที่ แต่อย่าไปทำลายจิตใจที่ปรกติอยู่แล้วเสีย ความยุ่งยากเบียดเบียนกัน มิได้มาจากความก้าวหน้าทางจิตใจตามไม่ทันความก้าวหน้าทางวัตถุ แต่ในขณะที่เราสร้างสรรค์แสวงหาเพื่อความก้าวหน้าทางวัตถุ เราไปทำลายจิตใจที่ปรกติเสีย คือ ไม่รักษาจิตที่ปรกติไว้ เช่น การหารายได้ด้วยอบายมุข การค้าขายกามารมณ์ การพักผ่อนและการละเล่นศิลปะต่าง ๆ ที่ยั่วยุกิเลส เมื่อจิตใจมีกิเลสก็เท่ากับว่าให้ทำลายจิตที่ปรกติเสีย

ได้ยินว่า เมื่อมีผู้พูดว่าจะเปิดบ่อนกาสิโนขึ้นในประเทศแล้ว มีคนบางคนเห็นด้วย บางคนไม่เห็นด้วย นักเขียนคอลัมน์หนังสือพิมพ์ พูดว่า *ขณะนี้กำลังโต้แย้งกันอยู่ระหว่างพวกธุรกิจเศรษฐกิจ กับพวกคุณธรรม* แต่ขอบอกว่า เศรษฐกิจหรือคุณธรรมไม่มีพวก มีแต่ว่า เศรษฐกิจแก้ปัญหาส่วนไหนของมนุษย์ เศรษฐกิจแก้ปัญหาทางร่างกายและสมอง คุณธรรมแก้ปัญหาทางจิตใจ ความถูกต้องอยู่ที่ว่ารายได้มาจากบ่อนการพนันเอามาเลี้ยงร่างกาย แต่การเล่นการพนันมันทำลายจิตใจหรือไม่ ถ้าทำลายจิตใจ ต่อให้ร่างกายและสมองดีสักขนาดไหน คนก็ยังต้องเป็นทุกข์ เบียดเบียนกันต่อไป ดังนั้นสรุปได้ว่าในการแสวงหาสร้างสรรค์ทางร่างกาย สมอง ไม่ควรทำลายจิตใจคนในชาติ ควรจะแสวงหาสร้างสรรค์ด้วยวิธีอื่น ถ้าเราต้องการสันติสุขสันติภาพในหมู่มนุษย์

เมื่อทำลายจิตใจ จนเกิดความเดือดร้อนวุ่นวายแล้ว
จะไปแก้ไขอย่างไรทางวัตถุ ย่อมไม่สามารถแก้ไขได้

อยากจะให้พิจารณาความแตกต่างระหว่างวัตถุนิยม กับพวกที่ยึดถือฝ่ายจิตใจ ว่ามีความเป็นอยู่ในบางเรื่อง ดังนี้ พวกวัตถุนิยมยึดถือสิทธิเฉพาะตัว มีสิทธิในความเป็นมนุษยชน เรียกร้องสิทธิมนุษยชน เขาไม่ล่วงเกินใคร

แต่ใครอย่าล่วงเกินเขา คือ คุณ ๕ ฉัน ๕ ส่วนพวกที่ยึดถือฝ่ายจิตใจไม่มีสิทธิเฉพาะตัว ไม่เรียกร้องสิทธิเฉพาะตัว แต่อยู่ร่วมกันชนิดพึ่งพาอาศัยกันเหมือนพี่เหมือนน้อง ถ้าคุณ ๘ ฉันเหลือ ๒ คุณ ๑ ฉัน ๙ คุณ ๕ ฉัน ๕ คุณ ๖ ฉันี ๔ คุณ ๓ ฉัน ๗ ดังนี้ เป็นต้น

สมมุติว่าผู้ชายหนุ่มไปพบหญิงสาวคนหนึ่งเดินมาในป่าคนเดียว พวกวัตถุนิยมจะไม่ข่มขืน เพราะเป็นการล่วงละเมิดสิทธิเฉพาะตัว แม้ว่าเขาจะรู้สึกทางเพศ แต่จะเก็บกดไว้ ส่วนพวกที่ยึดถือฝ่ายจิตใจจะไม่ข่มขืน เพราะคิดว่านี่คือลูกหลานหรือญาติพี่น้อง จะไม่รู้สึกไปในทางเพศ ทั้งยังช่วยเหลือทุกอย่างตามประสา จึงไม่เป็นการเก็บกด พวกวัตถุนิยมอาจจะมีวัตถุมากมีความสะดวกสบาย แต่จิตก็ยังเก็บกด ต้องไปหาความสุขทางเพศด้วยการใช้วัตถุซื้อหา แต่พวกที่ยึดถือเรื่องทางจิตใจ แม้ว่าไม่มีวัตถุมาก แต่เมื่อจิตใจไม่มีกิเลสก็มีความสุข อยู่ต่อมาพวกวัตถุมีอำนาจมาก พวกที่ยึดถือว่าความสุขมีเมื่อจิตไม่มีกิเลส กลับกลายมามีความรู้สึกว่าความสุขต้องมาจากวัตถุ (สุขเวทนา) ความสนุกสนานจากกิน กาม เกียรติ เป็นความสุข จึงส่งเสริมอบายมุขกามารมณ์ เป็นต้น กันเต็มที่ เพราะถือว่าเป็นความสุข เมื่อคนมีกิเลส มีกามราคะมากเข้า เมื่อจิตข้างในตกเป็นทาสของกิเลส ความรู้สึกเป็นญาติพี่น้องมาแต่เดิมก็หายไป ผู้ชายจึงข่มขืนลูกหลานญาติพี่น้องของเขาเอง การข่มขืนต่างๆ ก็เกิดขึ้น การเข่นฆ่า อาชญากรรมต่างๆ ก็เกิดขึ้น เป็นความตกต่ำถึงที่สุด แต่พวกวัตถุนิยมก็ยังยึดถือสิทธิเฉพาะตัวยังไม่ทำเลวทรามถึงขนาดนี้ พอถึงตอนนี้เราจึงพูดว่าพวกวัตถุนิยมจิตใจสูงกว่าพวกที่เคยยึดถือจิตใจ แต่แท้จริงพวกวัตถุนิยมมิได้มีจิตใจสูงอะไรหรอก มันยังเหมือนเดิม คือยึดถือสิทธิเฉพาะตัว พวกที่เคยยึดถือจิตใจต่างหากมาทำลายความดีงามของตัวเอง มาเป็นทาสกิเลสเสียเอง

ทีนี้เมื่อจะแก้ปัญหา เรากลับคิดว่าปัญหาเกิดจากความยากจน เราซึ่งมีวัตถุน้อยจึงต้องทำอาชญากรรม เรากดขี่ทางเพศมานาน เราไม่เปิดเผยเรื่องทางเพศ ทำให้คนอยากรู้อยากเห็น แท้จริงแล้วเราเข้าใจผิด เราไปเปิดเผยยั่วยุกิเลสตัณหาแก่ประชาชนเข้า ถ้าเมื่อไรเราหยุดยั้งการยั่วยุกิเลสในรูปแบบต่างๆ สันติสุขสันติภาพจะปรากฏทันที แม้เราจะมีวัตถุน้อย แต่เราจะทำมาหากินไปตามอัตภาพ อยู่ร่วมกันฉันพี่น้องต่อไป เห็นไหมว่าปัญหาไม่ได้อยู่ที่เราสร้างสรรค์ร่างกายและสมอง เพื่อแสวงหาวัตถุได้น้อย แต่อยู่ที่เราไปทำลายจิตใจที่ดีอยู่แล้วต่างหาก

๒๕

เราเข้าใจการปฏิบัติธรรมกันอย่างไร ?

วันก่อนอันเป็นวันสำคัญของชนในชาติคนหนึ่ง ซึ่งได้จัดงานใหญ่โต โดยเขามีโปรแกรมต่างๆ เช่น เช้าวิ่งการกุศล เที่ยงรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน บ่ายอภิปรายเรื่อง“ความจำเป็นของการคุมกำเนิด” เย็นปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิตามวัด ตามสำนักปฏิบัติธรรม ๑ ชั่งโมง ค่ำมีมหรสพชนิดอบายมุขหลายอย่าง ฯลฯ

การพูดอย่างนี้แสดงว่าผู้พูดไม่รู้ธรรมะ ว่าธรรมะเพื่อชีวิตนั้นเราใช้ร่างกาย สมอง สร้างสรรค์กิจกรรมต่างๆ แต่ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ยั่วยุกิเลส คือ ต้องรักษาจิตให้ปรกติ ไม่ยั่วยุให้คนอื่นเพิ่มกิเลสตัณหา ไม่ใช่เฉพาะการนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง แต่มีการปฏิบัติธรรมตลอดเวลา

การสร้างสรรค์แสวงหาทางร่างกายและสมองได้น้อย ไม่เป็นความผิดหรือเป็นความเลวร้ายแต่อย่างใด เป็นเรื่องทางวัตถุ แต่การไม่รักษาจิตให้ปรกติ จะนำมาซึ่งปัญหา

วุ่นวายในสังคมและเรื่องทางศีลธรรม จริยธรรม ที่เราควรประพฤติปฏิบัติตาม

ดังที่กล่าวแล้วว่า คนมีร่างกายสมองต่างกัน ต้องแสวงหาสร้างสรรค์ ไปตามความสามารถ แต่จิตใจมีความเป็นปรกติสงบเย็นอยู่เหมือนกันหมด การที่คนสร้างสรรค์ แสวงหา เรื่องทางร่างกายสมองได้ไม่เท่ากัน ไม่เหมือนกัน แต่ถ้าจิตมีความปรกติ ไม่มีกิเลส ตัณหาแล้ว จะไม่เบียดเบียนกันในสังคม แม้ว่ามีร่างกายสมองดี แต่ถ้าจิตใจมีกิเลส หลงใหลในกิเลสตัณหาแล้ว สังคมจะเบียดเบียนกันไม่มีที่สิ้นสุด

ดังนั้นความแตกต่างระหว่างกายและสมอง จึงไม่ถือเป็นโทษ ไม่ถือเป็นความผิด ความเลวร้าย แต่ถ้าทำลายความสุขสงบของผู้อื่นด้วยอำนาจของกิเลสแล้ว ถือว่าเป็นโทษเป็นความผิด จึงต้องมีระเบียบบังคับข้อกำหนดกฎหมาย ที่จะป้องกันและลงโทษผู้ไปทำลายจิตใจตนเอง ผู้อื่น ด้วยเหตุนี้เราจึงพูดว่า การเสนอสิ่งยั่วยุกิเลสผู้อื่น การเบียดเบียนผู้อื่นนั้น เป็นผู้ไม่มีศีลธรรมจรรยา การทำลายจิตใจตนเองให้มีกิเลสว่าไม่มีศาสนา สรุปว่าโทษความวุ่นวายทั้งหมดของมนุษย์เกิดจากเราไปทำลายจิตใจที่ปรกติของมนุษย์ จึงทำให้เกิดความวุ่นวายอยู่ในโลก ไม่ใช่เพราะเราสร้างสรรค์ร่างกายและสมองได้น้อย เราพูดว่าคนมีร่างกายกับสมองต่างกัน เป็นเรื่องส่วนบุคคล คนเรามีไม่เหมือนกันได้ แต่เพราะจิตใจทุกคนดีอยู่แล้ว การทำลายจิตใจแล้วเบียดเบียนกัน เช่น ไปข่มขืนผู้อื่น เราจะพูดว่าเป็นเรื่องส่วนบุคคลคนเราต่างกัน ไม่ควรลงโทษไม่ได้

เดี๋ยวนี้เรามักจะพูดกันมาก เช่น สมมุติว่ามีผู้ชายคนหนึ่งไปข่มขืนเด็กผู้หญิงตัวเล็กๆ ว่า ผู้ชายคนนี้จิตใจต่ำ จิตใจเลวเหมือนสัตว์ ปัญหาอยู่ที่ผู้ชายคนนั้นจิตใจต่ำ แต่พอเราพูดว่าปัญหามันเกิดจากเพราะเราไปยั่วยุกิเลสประชาชนด้วยวิธีต่างๆ จนคนมักมากในกาม จึง

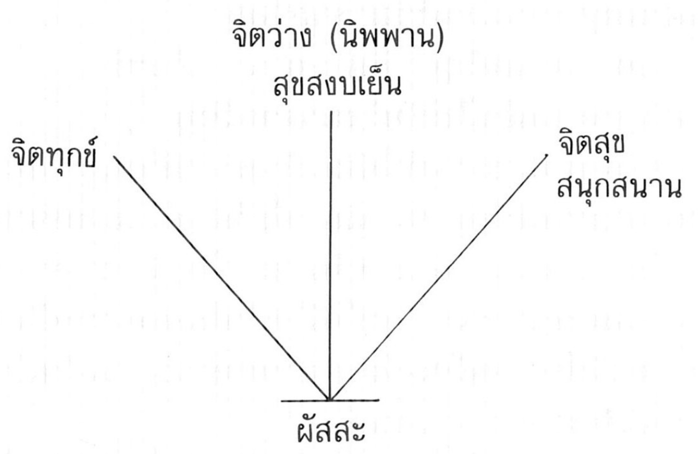
แสดงออกด้วยการข่มขืนเด็กตัวเล็กๆ ควรมีการห้ามการยั่วยุกิเลสในทุกรูปแบบ...เขาจะค้านว่าห้ามไม่ได้ เรื่องการข่มขืนเป็นเรื่องของคนไม่กี่คน คนที่ไม่ไปข่มขืนใครมีมากกว่า คนเราต่างจิตต่างใจอย่าคิดมาก...โดยมากก็มักจะพูดอย่างนี้ นี่เพราะเขาไม่เข้าใจว่า ถูกแล้ว เรื่องร่างกายของคนกับสมองมีไม่เท่ากัน เขาไม่จับคนผิดดำหรือผิดสูงไปเข้าคุก หรือจับคนที่ความจำความคิดไม่เก่งไปติดคุกหรือลงโทษ แต่เรื่องจิตใจคนมีเหมือนกัน คือ ดีอยู่แล้ว เราไปทำลายจิตที่ปรกติในภายหลังเสียเอง เพราะฉะนั้นเราต้องป้องกันและแก้ไข อย่าทำให้มีกิเลส ด้วยการไม่เสนอสิ่งยั่วยุกิเลส ด้วยการไม่ตอบสนองกิเลสเป็นการป้องกันไว้ก่อน ใครขืนทำถือว่ามีความผิด ส่วนภายในจิตก็ระวังอย่าให้จิตคิดไปฝ่ายกิเลส เมื่อเราหลีกไม่ได้ ดังนั้นศีลธรรมและจริยธรรมของมนุษย์ จึงออกมาเพื่อไม่ให้ส่งเสริมสิ่งยั่วยุกิเลส ไม่ตอบสนองสิ่งยั่วยุกิเลสนั้น เป็นระบบของบ้านเมือง ใครขืนทำก็ต้องถูกพิจารณาโทษ ส่วนเรื่องภายในจิตใจนั้น เป็นเรื่องทางศาสนา ที่จะทำให้มนุษย์บรรลุความดีสูงขึ้นไป คือ จิตหมดกิเลส ด้วยเหตุเราจะมาพูดว่าการทำลายจิตใจด้วยการส่งเสริมกิเลส และคนมีกิเลส จึงเบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น นั้นเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล คนเราไม่เหมือนกันไม่ได้ ต้องมีระเบียบระบบเด็ดขาดป้องกันแก้ไขมิให้คนในสังคมทำผิด แล้วเราจะอยู่กันเป็นสุข ในขณะที่เราใช้ร่างกายกับสมองที่คนเรามีต่างกัน แสวงหาวัตถุอำนวยความสะดวกสบายทางร่างกายต่อไป

๒๖

มาเรียนรู้เรื่องสภาพจิตกันจริงๆ สักที

ดังได้ยกพุทธภาษิตมาแสดงไว้หลายหนแล้วว่า *จิตนี้ประภัสสร มัวหมองแล้ว เพราะกิเลสเป็นอาคันตุกะจรเข้ามาเป็นครั้งคราว* จิตตามปรกตินั้นประภัสสร คือ เรืองแสงอยู่ตามธรรมชาติไม่ประกอบอยู่ด้วยกิเลสหรือปัญญา แต่เมื่อสัมผัสกับเหตุการณ์ภายนอกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วเกิดเวทนา ความไม่รู้เท่าทันต่อความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของเวทนา จึงไปหลงรักหลงเกลียดหรือหลงโง่ต่อเวทนานั้น ทำให้จิตใจมัวหมอง มีกิเลส แล้วทำให้จิตเป็นทุกข์ สักระยะหนึ่งแล้วก็ค่อยๆ จางหายไป แต่ถ้าคนมีสติปัญญาในการรักษาจิตให้ปรกติ ไม่เพลินในเวทนาทั้งหลายจิตจะไม่มีกิเลส โลภ โกรธ หลง จิตที่สิ้นราคะ โทสะ โมหะ เขาเรียกว่าจิตถึงนิพพาน แม้สิ้นชั่วขณะก็เรียกว่าชั่วขณะ เช่น สามายิกนิพพาน นิพพานชั่วสมัย

ก่อนนี้จิตประภัสสร แต่เมื่อได้สัมผัสแล้ว ถ้าไม่มีปัญญาในการรักษาจิต ก็จะรักบ้าง เกลียดบ้าง แต่ถ้ามีสติปัญญาในการรักษาจิต ไม่หลงรัก หลงเกลียด จิตก็ปรกติ เป็นนิพพาน จิตนิพพานจึงเป็น



ผีไม้ลายมือของมนุษย์ผู้รู้เท่าทัน และรักษาจิตไว้ได้

คนทั่วไปไม่ชอบนิพพาน แต่ชอบความสุข

คนทั่วไปพอพูดว่า“นิพพาน” จะสงสัยและไม่ชอบ แต่เขาจะชอบความสุข เมื่อเขาชอบความสุขก็ได้เหมือนกัน แต่ความสุขมีสัก ๒ ชนิด คือ ความสนุกสนาน กับ ความสุขสงบเย็น

ความสุขสนุกสนานเหน็ดเหนื่อยกว่า สิ้นเปลืองกว่า เป็นความสุขที่มาจากกิเลส แท้จริงแล้วไม่ใช่ความสุข แต่เป็นความเพลิดเพลินชั่วขณะ ซึ่งถ้ามองให้ลึกซึ้งจริงแล้ว เป็นความทุกข์เหมือนกัน เพราะมาจากกิเลส และทำจิตให้หวั่นไหว เหน็ดเหนื่อย กระวนกระวาย ไม่สงบ

ส่วนความสุขสงบเย็นนั้นไม่ต้องไปแสวงหา ไม่เหน็ดเหนื่อย ไม่สิ้นเปลือง เป็นความสุขที่มีด้วยสติปัญญาในการรักษาจิตให้ปรกติ เป็นความสุขสูงสุด คือ พระนิพพานนั่นเอง ดังพุทธภาษิตว่า

นิพพานํ ปรมํ สุขํ

นิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง

ความสุขสนุกสนานสำเร็จมาจากวัตถุ
ลาภ ยศ สรรเสริญ กิน กาม เกียรติ
แต่ความสุขสงบเย็นไม่สำเร็จมาจากวัตถุ

ความสุขสนุกสนานทำให้จิตใจตื่นเต้นไปชั่วขณะ เพราะมันเกิดขึ้นมาจากการใช้วัตถุ เช่น เงิน เพื่อกิน เล่น สนุกสนานเฮฮา การหลงใหลพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ความพอใจอยู่ในรูปธรรม อรูปธรรม* การได้มีได้เป็นในสถานภาพต่างๆ แล้วจิตใจตื่นเต้นลิงโลด เหน็ดเหนื่อยกระวนกระวาย แต่มันเป็นเรื่องชั่วขณะและต้องอาศัยเวลา สถานที่

ส่วนสุขสงบเย็นไม่ต้องอาศัย เวลา สถานที่ มีอยู่เป็นพื้นฐาน และเมื่อได้สัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วมีสติปัญญาในการรักษาจิตใจไม่ให้มีกิเลส โลภ โกรธ หลง เป็นสภาพที่ซื้อหาด้วยเงินไม่ได้ เพราะมันเป็นเรื่องภายในจิตใจที่ไม่มีกิเลส

ความสุขสูงสุดมีเมื่อจิตไม่มีกิเลส
วัตถุให้แต่ความสะดวกทางร่างกายเท่านั้น

เราจึงสรุปได้ว่า *ความสุขสูงสุดมีเมื่อจิตไม่มีกิเลส* หมายความว่าในขณะใดจิตไม่มีกิเลสก็เป็นความสุขสงบเย็นเป็นนิพพาน เป็นความสุขสูงสุด ดังนั้นแม้เดี๋ยวนี้เราก็มีความสุขสูงสุดได้ และไม่ว่าใคร ไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้หญิง คนรวย คนจน คนบ้านนอก ในกรุง คนมีลาภ ยศ สรรเสริญมากน้อย คฤหัสถ์* บรรพชิต* ฯลฯ ก็สามารถมีโอกาสได้ความสุขสูงสุดเท่ากัน เพราะความสุขสูงสุดมันมิได้อยู่ที่วัตถุ ลาภ ยศ สรรเสริญ ภายนอก แต่อยู่ที่จิตไม่มีกิเลส เป็น

อรูปธรรม : สิ่งที่ไม่ใช่รูป เช่น ความรู้สึกต่างๆ
คฤหัสถ์ : ผู้ครองเรือน, ชาวบ้าน
บรรพชิต : ผู้บวช, นักบวช เช่น ภิกษุ สมณะ ดาบส ฤาษี เป็นต้น แต่เฉพาะในพระพุทธศาสนา ได้แก่ ภิกษุและสามเณร มักใช้คู่กับคฤหัสถ์

เรื่องของสภาพจิต ไม่ใช่เรื่องของคนนั้นคนนี้ ไม่มีจิตหญิงจิตชาย จิตคนรวย จิตคนจน ฯลฯ มีแต่จิตมีกิเลส หรือไม่มีกิเลส และจิตตามปรกติก็มิได้มีกิเลส เพียงแต่เมื่อมีการสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจแล้ว มีสติปัญญาในการรักษาจิตให้ปรกติ แล้วใช้ร่างกายกับสมองทำหน้าที่การงานไป นิพพานจึงเป็นของจิตทุกจิต มีได้ทุกสถานที่ทุกเวลาตราบใดที่รักษาจิตไว้ไม่ให้มีกิเลสได้ และถ้าเผลอมีกิเลส ก็มิได้อยู่ตลอดเวลา มีสักระยะหนึ่งก็จางหายไป เพราะสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง แล้วจิตก็ประภัสสรตามเดิม

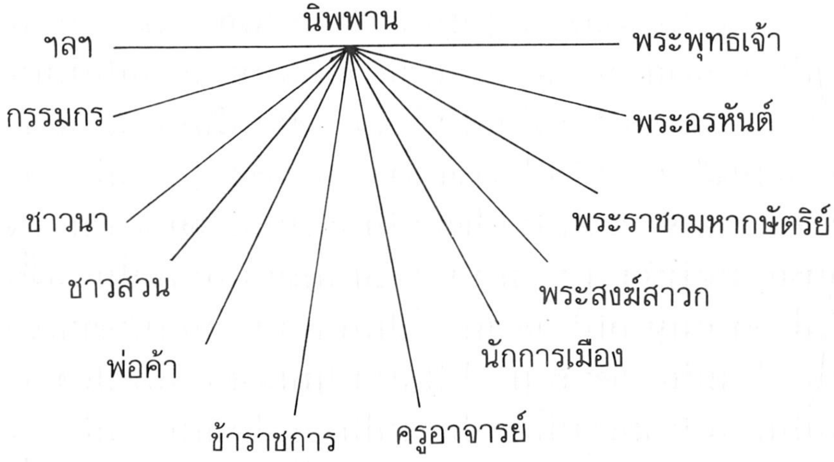
ทีนี้เมื่อรู้ว่าความสุขสูดสุดอยู่ที่จิตไม่มีกิเลส จึงมีบางคนพูดว่าถ้าอย่างนั้นก็นอนเป็นสุขอยู่อย่างนั้นไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องแสวงหาวัตถุ ลาภ ยศ สรรเสริญอะไรทั้งนั้น เพราะเมื่อจิตไม่มีกิเลสก็มีความสุขแล้ว ? แท้จริงเรื่องวัตถุ ลาภ ยศ สรรเสริญ เราก็มิได้ห้ามว่าอย่าแสวงหา บอกแล้วว่าในการพัฒนาร่างกาย สมอง ต้องสร้างสรรค์แสวงหาวัตถุ แต่ว่าวัตถุ ลาภ ยศ สรรเสริญต่างๆ ทั้งหมดนั้นไม่ได้ให้ความสุขแท้จริงแก่มนุษย์ ให้แต่ความสะดวกทางร่างกายเท่านั้น (ถ้าจะเรียกว่าความสุข ก็เป็นความสุขสนุกสนานอันเป็นความเพลิดเพลินชั่วขณะเท่านั้น) เช่น เรามีเงิน ๑ ล้านบาท จะมีความสะดวกสบายในการเป็นอยู่ แต่ถ้าจิตมีกิเลสก็ไม่มีความสุขแท้จริง ซ้ำยังยุ่งยากวุ่นวายในการเก็บรักษาเสียอีก ดังนั้นเราจึงสรุปได้ว่า ความสุขสูงสุดอยู่ที่จิตไม่มีกิเลส วัตถุให้แต่ความสะดวกทางร่างกายเท่านั้น

ถ้าต้องการความสุข ให้รักษาจิตอย่าให้มีกิเลส ถ้าต้องการความสะดวกให้แสวงหาวัตถุ ถ้าต้องการทั้ง ๒ อย่างในเวลาเดียวกัน ก็ต้องแสวงหาวัตถุด้วยจิตไม่มีกิเลส หรือจิตไม่มีกิเลสแสวงหาวัตถุ

เราจึงพบความสมบูรณ์ของชีวิต ซึ่งมีทั้งกายและจิตว่า ถ้าต้อง

การความสุขแท้จริง ให้รักษาจิตอย่าให้มีกิเลส ถ้าต้องการความสะดวก ให้แสวงหาวัตถุด้วยจิตไม่มีกิเลส คือ แสวงหาวัตถุด้วยจิตกลาง ๆ ไม่แสวงหาวัตถุด้วยจิตไป ซ้าย-ขวา ก็สามารถมีทั้งความสุขและความสะดวกในเวลาเดียวกัน

ทุกคนมีความสุขสูงสุด "พระนิพพาน" เป็นจุดหมายปลายทาง



พระนิพพานจึงเป็นจุดหมายปลายทางของชีวิตฝ่ายจิตใจ ในขณะที่ความสะดวกสบายเป็นจุดหมายปลายทางฝ่ายร่างกาย ความสุขสูงสุดทุกคนมีโอกาสเท่ากัน แต่ความสะดวกสบายคนมีโอกาสไม่เท่ากัน ทุกคนมีนิพพานเป็นจุดหมายปลายทาง ทุกคนจึงต้องรับผิดชอบ"นิพพาน"ของตน เหมือนที่เราร้องออกมาว่า*"ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ - ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมเป็นสรณะ"* ธรรมะในที่นี้คือนิพพานนั่นเอง โดยเราไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ แม้ยึดเอาองค์พระพุทธเจ้าเอง พระองค์ก็ไม่ให้ยึดถือ เพราะพระองค์เองก็ถือเอาธรรมะ หรือนิพพาน

เป็นจุดหมายปลายทางเช่นเดียวกับเราเหมือนกัน เมื่อเรายึดถือว่าเอานิพพานเป็นสรณะ เราจึงปฏิบัติไม่ให้จิตมีกิเลส ระวังรักษาจิตมิให้ โลภ โกรธ หลง อันจะทำให้สูญเสียพระนิพพานของเราไปเสีย เมื่อจิตอยู่กับนิพพานเป็นความสุขสูดสุด เป็นการพักผ่อนแท้จริง เป็นที่รวมแห่งคุณธรรมทั้งหลาย เมื่อจิตไม่มีกิเลสเราจะต้องการคุณธรรมตัวไหนอย่างไรก็ได้ทั้งนั้น การไปยึดถือเอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ ทำให้เราห่างเหินต่อการรักษาจิตให้อยู่กับนิพพาน เพราะมันจะมี“ตัวตน” ขึ้นมาอีก ดังนั้นพระพุทธองค์ จึงตรัส“กาลามสูตร”ไว้เป็นหลักในการศึกษาปฏิบัติว่าไม่ควรเชื่อด้วยอาการต่างๆ ๑๐ อย่างนั้น แต่ถ้าธรรมใดเป็นกุศล ไม่มีโทษ บัณฑิตสรรเสริญ สมาทานทำให้มากแล้วเป็นไปเพื่อประโยชน์เพื่อความสุขก็ให้ปฏิบัติธรรมนั้น จะเห็นว่า“นิพพาน” นั่นเองเป็นยอดแห่งกุศลธรรม เป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขแท้จริง

๒๗

ความโง่เขลา ๒ ต่อของมนุษย์

ตอนนี้ขอกลับไปพูดแต่ตอนต้นอีกนิดหนึ่งว่า คนทั่วไปไม่รู้จักทุกขสัจจะ คือ ทุกข์ภายใน รู้จักแต่ทุกขเวทนา คือ ทุกข์ภายนอก เมื่อ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้สัมผัสกับสิ่งที่ไม่ดี เขารู้จักแต่ทุกขเวทนาว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่ารัก ไม่น่าปรารถนา แต่สุขเวทนาเป็นสิ่งที่น่ารัก น่าปรารถนา จึงยึดถือเอาสุขเวทนาเป็นจุดหมาย ดังนั้นแต่ละวันเขาจึงแสวงหาแต่สุขเวทนา คือสุขสนุกสนานอันเนื่องมาจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ต้องอาศัยเงิน ลาภ ยศ สรรเสริญต่างๆ เมื่อได้มาแล้วก็เสื่อมไป ก็ต้องวิ่งหาสุขเวทนาทางอื่นๆ อีกได้มาเสวยอยู่ชั่วขณะ แล้วก็จางหายไปอีก ทั้งเมื่อประสบกับทุกขเวทนาก็อึดอัดขัดใจอีก ดังนั้น คนจึงมีแต่หัวเราะ ร้องไห้ เป็นประจำวันโดยเขาไม่รู้สึกว่า ไม่ว่า สุขเวทนา หรือทุกขเวทนา ถ้าจิตใจเข้าไปหลงยึดถือว่าเป็น“ตัวเรา - ของเรา” แล้ว จะเป็นทุกข์ภายในทั้งสิ้นเพราะมันทำให้จิตใจเหน็ดเหนื่อยกระวนกระวายไม่สงบพอๆ กัน แต่การมีจิตกลางๆ ไม่ไปหลงยึดถือสุขเวทนา หรือทุกขเวทนา เป็นสุขแท้จริงกว่า

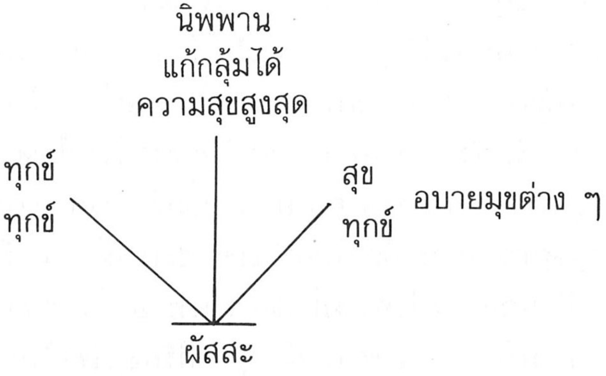
เมื่อประสบกับทุกขเวทนา ควรมีสติสัมปชัญญะเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ รักษาจิตให้ปรกติไว้ แล้วใช้ร่างกายกับสมองแก้ไขปัญหาไปตามหน้าที่ แต่เรามักไปหลงเสียใจไม่พอใจ นี่คือความโง่เขลาครั้งแรก เมื่อจิตมีความทุกข์ หาวิธีแก้ทุกข์โดยไปหาสุขเวทนาจากการกิน การเที่ยว การทำอบายมุข ซึ่งมันจะแก้ความทุกข์ข้างในไม่ได้เพราะสุขเวทนามันก็เหน็ดเหนื่อยชั่วขณะหนึ่ง มันก็เป็นทุกข์ชนิดหนึ่งเหมือนกัน นี่คือความโง่เขลาครั้งที่ ๒ ในทางตรงกันข้ามเมื่อประสบกับสุขเวทนา ถ้าคนมีสติปัญญาก็รักษาจิตให้ปรกติไว้ แล้วใช้ร่างกายกับสมองทำหน้าที่ให้ถูกต้อง แต่คนทั่วไปมักจะไปหลงพอใจนี่เป็นความโง่ครั้งแรก ต่อมาเมื่อสุขเวทนามันจางหายไป คนเสียใจเป็นทุกข์อีก เป็นความโง่ครั้งที่ ๒ และเป็นอยู่อย่างนี้อยู่เป็นประจำวันเป็นวัฏสงสารของชีวิตผู้ไม่รู้จักพระนิพพาน

อบายมุข คือทางออกของคนโง่เขลา

เมื่อเป็นอย่างนี้ สถานอบายมุขจึงแน่นไปด้วยคนไปเที่ยวด้วยความมุ่งหมายเพื่อดับทุกข์ สังเกตดูว่าคนทำอบายมุขด้วยเหตุผล ๒ ประการ คือ ทำเพื่อแก้กลุ้ม กับเพื่อต้องการความสุขยิ่งขึ้นไป

พวกที่ทำอบายมุขเพื่อแก้กลุ้ม พวกนี้ประสบทุกขเวทนาต่างๆ ทางกาย เช่น ยากจน เงินเดือนไม่พอใช้ จึงเข้าไปยึดมั่นเป็นทุกขสัจจะ(ทุกข์ภายใน) แต่ไม่รู้วิธีดับทุกข์ รู้แต่ทุกขเวทนา จึงหาวิธีดับด้วยการไปแสวงหาสุขเวทนา เช่น ทำอบายมุข ไปดื่มเหล้า เล่นการพนัน เที่ยวผู้หญิง เป็นต้น เพราะอบายมุขต่างๆ ให้สุขเวทนาสักระยะหนึ่ง แต่ต้องสิ้นเปลือง เสียเงิน เสียเวลา เสียสุขภาพ และดับทุกข์จริงไม่ได้ เพราะดับทุกข์ด้วยความทุกข์อีกแบบหนึ่ง

พวกที่ ๒ พวกนี้ไม่ได้มีทุกขเวทนาอะไร แต่เมื่อมีโอกาสดี เช่น รับเงินเดือน หรือประสบความสำเร็จ ก็คิดว่าการได้ไปชวน



เพื่อนฝูงทำอบายมุข จะได้ความสุขที่ยิ่งขึ้นไปกว่าธรรมดา มันก็ได้ความเหน็ดเหนื่อยตื่นเต้น และเมื่อความสนุกสนานหายไป จิตก็เป็นทุกข์ได้อีก แต่ถ้าเขารู้ว่า เมื่อประสบทุกขเวทนา การแก้กลุ้มที่ดีที่สุด คือการรักษาจิตให้ปรกติ คือให้จิตอยู่ในแนวกลาง คือ นิพพาน แล้วแก้ไขปัญหาภายนอกไปตามหน้าที่ เขาจะไม่ทำอบายมุข พวกที่ ๒ ถ้าเขารู้ว่าความสุขสูงสุดอยู่ที่จิตไม่มีกิเลส หรือ นิพพาน ก็จะรักษาจิตไม่ให้มีกิเลส ก็จะได้ความสุขทันที ไม่ต้องไปทำอบายมุข เงินที่ได้มาก็อาจจะเอาไปทำประโยชน์อย่างอื่นได้อีก

๒๘

วัตถุมิได้กำหนดจิต จิตมิได้กำหนดวัตถุ

ได้กล่าวมามากแล้วว่า ในการพัฒนาชีวิตให้สมบูรณ์นั้น เรามีเรื่องต้องทำอยู่ ๒ เรื่อง คือ เรื่องกาย (รวมทั้งสมองด้วย) และเรื่องจิต และต้องดีด้วยกัน ต่างคนต่างดี เมื่อกายดีจิตดี แล้วชีวิตก็สมบูรณ์ มิใช่ว่า กายมีความสะดวกสบายแล้ว ความสุขก็ตามมา หรือมิใช่ว่าเมื่อจิตมีความสุขสงบเย็น ความสะดวกสบายจะตามมา แต่มันต้องดีด้วยกันในขณะเดียวกันก็ได้ เหมือนถ้าเราพูดถึงความสมบูรณ์ของครอบครัว สามีมิได้กำหนดภรรยา หรือภรรยามิได้กำหนดสามี แต่ต่างคนต่างดี

พวกที่ถือว่า ถ้ากายดี มีความสะดวกแล้ว ความสุขจะตามมาเอง พวกนี้เป็นพวก*วัตถุนิยม* เอากายกำหนดจิต และมีเรื่องจะต้องทำเพียงเรื่องเดียวคือ เรื่องกาย ซึ่งไม่จริง คนมีความสะดวกสบายทางร่างกายแล้ว แต่ถ้าจิตยังมีกิเลสก็ไม่มีความสุข ซึ่งก็มีให้เห็นอยู่ทั่วไป

พวกที่ถือว่าถ้าจิตดีมีความสุขแล้ว ความสะดวกก็ตามมาเอง พวกนี้เป็นพวก*จิตนิยม* เอาจิตใจกำหนดวัตถุ และมีเรื่องจะต้องทำ

เพียงเรื่องเดียวคือ เรื่องจิต และก็ไม่จริง เมื่อละทิ้งโลก ทิ้งวัตถุไปหาความสุขทางจิต ไม่มีวัตถุทางร่างกายก็อยู่ไม่ได้

แต่พุทธศาสนาสอนให้ทำทั้ง ๒ เรื่อง คือ มีดีทั้ง ๒ อย่างไปพร้อมกัน คือ ถ้าอยากให้กายดีก็ให้แสวงหาวัตถุ มีอิทธิบาท ๔ * ให้หมั่นในการแสวงหาและรักษา เป็นต้น ถ้าอยากให้จิตดีก็ให้รักษาจิตอย่าให้มีกิเลส ชีวิตจะสมบูรณ์ต้องทำทั้ง ๒ อย่างไปพร้อมกัน เรียกว่าเป็น*"ธรรมนิยม"*

ความเข้าใจผิดของคนส่วนมาก คิดว่า ถ้ามีเงิน มีความสะดวกแล้ว ความสุขต่างๆ จะตามมา

ความวุ่นวายสับสน การเบียดเบียนเข่นฆ่าทำลายล้างกันในหมู่มนุษย์ เกิดจากความเข้าใจผิดคิดว่า ถ้ามีเงิน มีวัตถุ กิน กาม เกียรติ มีลาภ ยศ สรรเสริญ แล้วจะมีความสุข จนพูดกันว่า *"เงินซื้อความสุขได้ทุกอย่าง"* คือเข้าใจว่าความสุขมาจากวัตถุ แต่ก็ถูกเหมือนกัน ถ้าเป็นความสุขสนุกสนานชั่วขณะ แล้วก็จางหายไป เพราะมันไม่เที่ยง หมดแล้วก็แสวงหาวัตถุใหม่อีก ได้วัตถุมาก็ไปซื้อหาความสุขสนุกสนานอีก พอหมดไป ก็ไปหาวัตถุมาซื้อหาความสุขสนุกสนานอีก แต่ความสุขสงบเย็นมิได้มาจากวัตถุ แต่มันจะปรากฏเมื่อจิตไม่มีกิเลส เมื่อคนไปยึดถือเอาความสุขสนุกสนานว่าเป็นความสุขสูงสุด เขาจึงต้องวิ่งหาวัตถุตัวเป็นเกลียว ไม่เป็นอันหยุดพัก เพื่อเอาวัตถุนั้นมาซื้อหาความสุขสนุกสนานชั่วขณะ เมื่อไม่มีความสุข หรือไม่มีเงินซื้อหาความสุขก็จะรู้สึกเซ็ง เบื่อหน่าย มีความอึดอัดขัดใจเป็นทุกข์ จนรู้สึกว่าเหงา ว้าเหว่ จนไม่อยากมีชีวิตอยู่ในโลก

เมื่อคนเข้าใจผิดว่า ถ้ามีเงินแล้วจะมีความสุข การไม่มีเงินเป็นความทุกข์ คนจะดับทุกข์ด้วยการหาเงินอย่างเดียว จะได้มาโดย

อิทธิบาท ๔ : ทางให้ถึงความสำเร็จ มี ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

วิธีไหนก็ได้แม้กระทั่งเสียเนื้อเสียตัว เพราะคิดว่านอกจากได้ความสุขทางกายแล้ว ยังได้เงินมาซื้อความสุขอย่างอื่นต่อไปอีก *ความวุ่นวายเดือดร้อนในสังคมทุกชนิด ทุกรูปแบบ เกิดขึ้นเพราะคนเข้าใจผิดว่าถ้ามีความสะดวก มีเงินแล้วจะซื้อหาความสุขทุกชนิดได้เอง คนจึงแย่งเงิน แย่งสุขเวทนากัน* เมื่อเกิดปัญหาต่างๆ แล้วไม่ชอบ จะหนีไปหาสุขเวทนาใหม่อีก ใครมาทำลายวัตถุ ทำลายสุขเวทนาก็จะเข่นฆ่าทำลายล้างกันทุกรูปแบบ

ถ้าเข้าใจถูกว่า ความสุขจะมีเมื่อจิตไม่มีกิเลส วัตถุให้แต่ความสะดวกทางร่างกายเท่านั้น คนจะไม่แย่งชิงวัตถุ จะไม่เบียดเบียนกัน แต่จะเอื้อเฟื้อความสะดวกให้แก่กัน

แต่เพราะความสุขแท้จริงไม่ได้เนื่องอยู่กับวัตถุข้างนอก ไม่เกี่ยวกับ ลาภ ยศ สรรเสริญ ภายนอก แต่อยู่ที่จิตไม่มีกิเลส เมื่อใครต้องการความสุข ก็รักษาจิตอย่าให้มีกิเลส อยู่ที่ไหนเวลาใดก็ได้ มิได้หมายความว่า คนจนจะทำไม่ได้ คนบ้านนอกจะทำไม่ได้ เมื่อคนไม่ตกเป็นทาสกิเลส คนก็ไม่เบียดเบียนกัน การแสวงหาวัตถุก็เพื่อบำบัดความขาดแคลน อำนวยความสะดวกล้วน ๆ เท่าที่จำเป็น เมื่อไม่มีกิเลสก็จะรักเพื่อนมนุษย์ ถ้ามีความสะดวกก็จะเฉลี่ยแบ่งปันให้ผู้อื่นด้วย มันเป็นไปโดยอัตโนมัติ

บางคนพูดว่า เมื่อจิตไม่มีกิเลส (นิพพาน) นั้น จะทำให้จิตเฉื่อยชาเซื่องซึม ไม่ก้าวหน้าพัฒนาการงาน ไม่ทะเยอทะยานในการแสวงหาวัตถุ จนถึงกับพูดว่า เป็นอุปสรรคในการพัฒนาประเทศไปเลย แต่ความจริงมันไม่เป็นอย่างนั้น แต่มันกลับตรงกันข้าม *ในขณะที่ดีใจตื่นเต้นลิงโลด จะขาดสติสัมปชัญญะ* การทำหน้าที่การงานก็ได้ไม่ดี ในขณะที่จิตใจหม่นหมอง เสียใจ คร่ำครวญอึดอัดขัดใจ ก็จะ

ทำอะไรไม่ถูกเหมือนกัน แต่เวลาใดที่จิตใจปรกติ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ แต่เป็นความโล่งใจ สงบสบาย จะทำหน้าที่การงานได้ดีที่สุด เมื่อจิตใจปรกติสงบเย็นเป็นนิพพาน แต่ร่างกายกับสมองก็ยังต้องทำการงานแก้ไขปัญหาข้างนอกไปตามหน้าที่ การพูดว่า เมื่อจิตใจปรกติสงบเย็นจะเฉื่อยชาในการทำหน้าที่การงาน จึงเป็นไปไม่ได้ แต่จะตรงกันข้าม การทำหน้าที่การงานข้างนอกจะสุขุมรอบคอบและแน่วแน่ยิ่งขึ้นกว่าก่อน ขอให้ไปสังเกตดูให้ดีเถิด

๒๙

ให้สติปัญญาพาชีวิต

ในการพัฒนาอะไรก็ตาม เราจะต้องมีปัญญาต่อเรื่องนั้นๆ อย่างเพียงพอ ในการพัฒนาร่างกาย สมอง จิตใจ ก็เช่นเดียวกัน ปัญญาเป็นสิ่งจำเป็นมาก ปัญญามีสัก ๓ ชนิด คือ *สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา* ขออธิบายเพิ่มเติมดังนี้

สุตมยปัญญา ปัญญาจำ ใครจำเก่ง เช่นนักเรียนจำบทเรียนที่ผ่านมาได้ เมื่อเข้าสอบ ถ้าถามคำถาม ถามปัญหาเกี่ยวกับความจำ เด็กจำได้ ก็สอบผ่านได้ เรียกว่าเด็กมีปัญญา เป็นเรื่องของสมอง

จินตามยปัญญา ปัญญาคิด คือ คิดเก่ง คิดมีเหตุ มีผล มีสมมุติฐาน มีการวิเคราะห์วิจารณ์ ชี้คุณชี้โทษ มีบทสรุปต่างๆ สามารถใช้ความคิดผลิตสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ได้ดี เป็นต้น เรียกว่า ปัญญาคิด เป็นเรื่องของสมองเช่นกัน

คนทั่วไปรู้จักปัญญาเพียง ๒ อย่างนี้ และยกย่องปัญญาคิดในการคิดสร้างสรรค์วัตถุว่าเป็นยอดของปัญญา ใครมีปัญญาอย่างนี้ เรียกว่า คนนั้นมีคุณภาพ เป็นบุคคลชั้นนำของประเทศ

แต่ยังมีปัญญาอีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า *ภาวนามยปัญญา* อันเป็น

ปัญญารู้สึก เช่น รู้สึกว่า ภาวะจิตใจที่พอใจ รัก เกลียดเป็นอย่างไร สภาวะจิตที่เยือกเย็น ไม่มีกิเลส เป็นอย่างไร อันนี้เป็นปัญญารู้สึก เป็นเรื่องของจิตใจ เป็นปัญญาที่มองเห็น แต่คนทั่วไปไม่รู้จัก ยกให้เป็นเรื่องที่เหลือวิสัย ปฏิบัติไม่ได้

พุทธศาสนา เป็นขบวนการของปัญญาโดยเฉพาะ คือ *ปัญญารู้สึก* คือ ปัญญา ที่จะปฏิบัติให้จิตไม่หวั่นไหวไปทั้งทางฝ่ายรักและฝ่ายเกลียด แต่ให้อยู่กับความสุขสงบเย็น

ทั้งนี้สำเร็จมาได้จากการเรียนด้วยความรู้สึกภายในจริงๆ เช่น เมื่อรู้สึกรัก ก็เห็นภาวะนั้นด้วยความรู้สึกจริงๆ ก็จะเห็นความเหน็ดเหนื่อยกระวนกระวาย ไม่สงบ (ทุกขํ) ความไม่คงทนถาวรค่อยๆ จางหายไป (อนิจจํ) ความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ (อนัตตา) หรือเมื่อมีความรู้สึกโกรธ เกลียด ก็จะเห็นอย่างเดียวกัน ตลอดจนสภาพจิตปรุงแต่งต่างๆ ก็จะเห็นอย่างเดียวกัน เมื่อเห็นบ่อยๆ เข้าก็จะรู้สึกว่าไม่ว่าจะปรุงแต่งไปในทางที่ดีหรือเลวก็ล้วนแต่ทำให้จิตผิดปรกติ ไม่สบายไปชั่วขณะ เหลวไหลไร้สาระจึงไม่ไปยึดถืออะไรอีก นี่เป็นปัญญาที่รู้สึกได้เอง และสามารถดับทุกข์ได้จริง

๓๐

จิต รัก เกลียด และ ว่าง

ทีนี้ก็มาพูดถึงเรื่องสำคัญที่อยากจะพูด ก่อนอื่นอยากจะถาม ว่าเมื่อมีใครมาด่าเรา เรารู้ไหมว่า เราไม่พอใจ ? รู้ เมื่อมีใครมาชม รู้ไหมว่าเราพอใจ ? รู้ สรุปว่า เมื่อมีคนมาด่าเรา เรารู้ว่า เราไม่พอใจ เมื่อมีใครมาชม เราก็รู้ว่าเราพอใจ

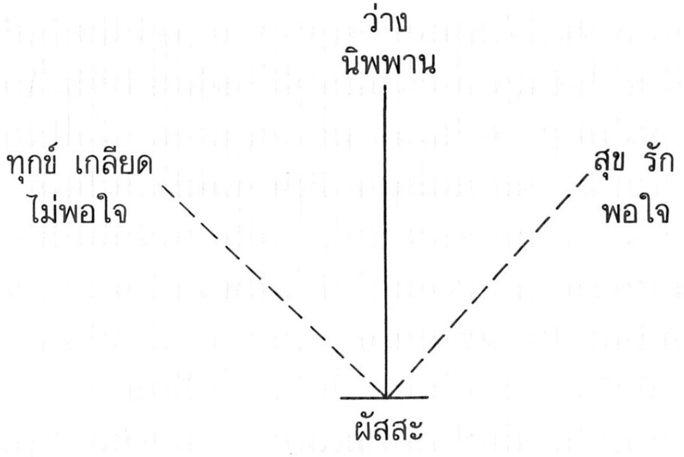
แต่เมื่อไม่มีใครมาด่า ไม่มีใครมาชม เราทำงานด้วยจิตว่างๆ สบายๆ ในขณะนั้นเราซึมซาบ รู้ไหมว่าจิตใจว่างๆ สบายอย่างไร ? คนโดยมากกลับตอบว่า ไม่รู้ ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ? ที่เป็นอย่างนี้ เพราะคนทั่วไป ไม่ได้มองเข้าไปในจิตใจของตนเอง เรามองแต่ข้างนอก คือมองที่ร่างกาย ทีนี้เมื่อมองที่ร่างกาย หรือ ตัวคนภายนอก ก็จะเห็นแต่สุขเวทนา กับทุกขเวทนา แต่ถ้ามองเข้าไปในจิตใจเขาจะเห็นแต่ทุกข์ กับไม่ทุกข์ ก็สามารถมองเห็นจิตว่างๆ มีอยู่มาก แต่เมื่อมองแต่วัตถุภายนอกจะเห็นแต่สุขเวทนา กับทุกขเวทนา เมื่อมีสุขเวทนา เขาจะรู้สึกว่านั้นเป็นความสุขใจ ถ้ามีทุกขเวทนาเขาจะรู้สึกเป็นทุกข์ใจ เมื่อมองแต่ร่างกาย ร่างกายต้องเกี่ยวข้องกับอารมณ์ภายนอก ต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่น ผู้อื่นสิ่งอื่นจากภายนอกให้แต่สุขเวทนา

กับทุกขเวทนา ดังนั้นคนส่วนมากจึงฝากชีวิตไว้กับเหตุการณ์ข้างนอก เช่น เมื่อเขามาพูดดี ก็พอใจ เมื่อเขามาพูดไม่ดี ก็ไม่พอใจ เมื่อได้ลาภ ยศ สรรเสริญมาก็ดีใจ เสื่อมลาภ ยศ นินทา ก็เสียใจ เป็นต้น ทุกข์ สุขของเขาจึงฝากไว้กับผู้อื่น เขาไม่สามารถกำหนดทุกข์ สุข ด้วยตนเอง เขาจึงไม่มีอิสรภาพที่แท้จริง ทั้งๆ ที่เขาอ้างอิสรภาพ เสรีภาพเต็มที่ อิสรภาพควรจะเป็นอิสรภาพของจิตที่ไม่มีกิเลสด้วย

เมื่อรู้จักแต่รักกับเกลียด ถ้าจะให้เลือก คนก็เลือกเอาจิตที่ดีใจ พอใจ ว่าเป็นสิ่งสูงสุด

ทีนี้ถ้าเทียบระยะเวลากันแล้ว ระหว่างจิตที่พอใจ ไม่พอใจ กับจิตที่ว่างๆ จิตชนิดไหนมากที่สุดในวันหนึ่งๆ ตอบว่าจิต*ว่าง ๆ มีมากที่สุดในวันหนึ่ง ๆ* แต่จิตว่างนี่เป็นจิตที่อาภัพที่สุด ทั้งๆ ที่จิตว่างๆ ได้ช่วยให้เราไม่ต้องเป็นโรคประสาท ถ้าเราไม่พอใจทั้งวันเราก็ต้องไปโรงพยาบาลประสาท ดีใจทั้งวันก็ไม่ไหว ต้องไปโรงพยาบาลเช่นเดียวกัน แต่ไม่มีใครขอบคุณจิต*ว่าง ๆ* เลย *มันมีมากเสียจนคนมองไม่เห็น เหมือนนกมองไม่เห็นฟ้า ปลาไม่เห็นน้ำ คนไม่เห็นจิตว่างๆ* พอจะสรุปได้ว่า คนทั่วไปรู้จักแต่จิตที่พอใจ ไม่พอใจ เป็นประจำวัน ไม่ซึมซาบรู้สึกขณะจิตว่างจากกิเลส ทั้งโดยจิตประภัสสรตามธรรมชาติ และจิตว่างนั้นมีมากกว่าจิตพอใจและไม่พอใจ ดังนั้น ถ้าจะให้เลือกคนก็เลือกเอาแต่จิตที่พอใจดีใจ ซึ่งเป็นความสุขสนุกสนานนั่นเองว่าเป็นสิ่งสูงสุด คงไม่มีใครเลือกเอาจิตที่ไม่พอใจว่าเป็นสิ่งสูงสุด

มองให้ดีจะเห็นว่า พอใจ ไม่พอใจ เป็นเรื่องของสุขเวทนากับทุกขเวทนาเท่านั้น ไม่ใช่เรื่องของความพ้นทุกข์แต่อย่างไร เมื่อคนเลือกสุขเวทนาว่าเป็นสิ่งสูงสุด เขาจึงคิดแต่เพียงว่า ทำอย่างไรเราจะได้สุขเวทนา ซึ่งกับสุขเวทนานั้นเราทราบแล้วว่าต้องอาศัยวัตถุ



เช่น เงิน กิน กาม เกียรติ ลาภ ยศ สรรเสริญ การได้เกี่ยวข้องกับเพศตรงกันข้ามในการแสวงหาความสุข มนุษย์จึงยื้อแย่งวัตถุต่างๆ นั้นเพื่อเอามาซื้อสุขสนุกสนาน หรือสุขเวทนา เมื่อยึดถือว่าเป็นสิ่งสูงสุดเขาจึงเปิดเผยอบายมุข และกามารมณ์เต็มที่ ให้เด็กๆ สนุกในเรื่องกามารมณ์ตั้งแต่เล็กๆ การล่วงประเวณีต่างๆ จะไม่ถือเป็นเรื่องผิดแต่ถือว่าเป็นความจำเป็น การข่มขืนต่างๆ เขาจะอ้างว่าเกิดขึ้นเนื่องจากเราปกปิดเรื่องเพศมาก่อน คนมันอยากรู้อยากเห็น ถ้าเปิดเผยทั่วไปแล้วคนจะไม่หลงใหลในเรื่องเพศ จะเลิกราไปเอง คนจะไม่บังคับตัวเอง เพราะถือว่าการบังคับตนเองเป็นการเก็บกด จะเกิดผลเสียตามมา เมื่อเขาแสวงหาสุขเวทนากันเต็มที่แล้ว ความทุกข์ทางจิตใจที่จะตามมา เขาจะไม่รับผิดชอบ แต่จะไปหาสุขเวทนาในรูปลักษณะอย่างอื่นมากลบเกลื่อนอีก

พอบอกให้ทราบว่า การไม่ไปหลงใหลต่อเวทนาทั้งหลาย รักษาจิตให้ว่างไว้สบายกว่า เขาจะแย้งขึ้นมาทันทีว่า ทำไม่ได้ เป็นไปไม่ได้ ทำยาก คนทั่วไปต้องรัก เกลียด แน่นอน เพราะเขาตกเป็นทาส

สุขเวทนาเสียแล้ว เมื่อสุขเวทนาไม่เที่ยงจางหายไป เขาจะรู้สึกผิดหวัง เบื่อหน่าย ต้องรีบไปแสวงหาวัตถุต่างๆ อย่างหน้าดำคร่ำเครียด เมื่อหาได้น้อย ไปซื้อสุขเวทนาได้น้อย ก็ตีโพยตีพายว่าชีวิตนี้อาภัพเกิดมายากจนไม่มีสุข คงเป็นเวรกรรรมแต่ปางก่อน เมื่อได้มากก็ไปซื้อหาสุขเวทนาอย่างตะกละตะกลาม เมื่อหมดแล้วก็ไปหาใหม่อีก ถ้าไม่ทันใจหรือต้องการสุขเวทนาสูงขึ้นไป แต่วัตถุปัจจัยที่จะซื้อหามาไม่พอก็จะลักขโมย ปล้นฆ่าเอามาก็ได้ ไม่สามารถซื้อหากามารมณ์มาได้ ก็ข่มขืนเอาบ้าง ใครได้สุขเวทนามากกว่าก็จะอิจฉาริษยา เมื่อปล่อยใจไม่บังคับตนเอง จึงไม่มีวินัยในบ้าน ในสังคม ในชาติ แม้เราจะเรียกร้องวินัย เรียกร้องความเมตตา การเสียสละ การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ จะไม่ได้รับความร่วมมือ เพราะเขาตกเป็นทาสกิเลส เขาจะช่วยเหลือผู้อื่นต่อเมื่อเขาได้สุขเวทนาเท่านั้น จะไม่มีความรักจริงๆ ในหมู่มนุษย์ แม้ในครอบครัว เพราะทุกคนต้องการสุขเวทนา เป็นทาสกิเลส ไปตามตัณหา อุปาทานในใจตัว เมื่ออีกฝ่ายมาขัดขวางจะถือเป็นศัตรู มองพ่อแม่ว่าเป็นศัตรู คอยดุด่าว่ากล่าว แต่จะพอใจไปกับเพื่อนฝูง ที่ชักจูงไปหาอบายมุข กามารมณ์ และสุขเวทนาต่างๆ มองศาสนา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นศัตรู คอยบังคับไม่ให้เขาได้สุขเวทนาเต็มที่ วัฒนธรรมระเบียบประเพณีต่างๆ จะหาว่าล้าสมัย เพราะไม่ส่งเสริมสุขเวทนา ตามที่กิเลสตัณหาต้องการจึงไม่มีใครยึดถือปฏิบัติ

ผู้ปกครองกลุ่มชนปกครองประเทศในโลก ก็รู้จักจิตเพียง ๒ ชนิด แล้วก็เลือกเอาฝ่ายสนุกสนานเช่นกัน เขาจะพูดแต่ปัญหาเศรษฐกิจและการเปิดเผยกามารมณ์ให้เต็มที่ เพราะเข้าใจว่าเมื่อเศรษฐกิจดีแล้วก็เอาเงินไปซื้อหาสุขเวทนา การได้กามารมณ์สูงสุดถือว่าเป็นความสุข เมื่อพูดถึงกามารมณ์จะหัวเราะขึ้นมาพร้อมกัน เพราะมีอารมณ์ร่วม เมื่อหญิงยากจน คิดว่าความยากจนเป็นทุกข์ การ

เป็นโสเภณีเขาก็ทำได้ทันที เพราะมันเป็นการหารายได้มาเพื่อดับทุกข์ เขามีสิทธิ์ทำได้ เพราะเขาไม่ได้ไปฆ่าใคร ไปลักขโมยใคร แต่การเป็นอยู่หลังจากนั้นคนในชาติจะเดือดร้อนอย่างไร ผู้ปกครองประเทศไม่เคยสนใจ

แต่จะบอกให้ทราบ หลังจากบอกมาหลายครั้งแล้วว่า *ความสุขแท้จริงมิได้อยู่ที่สุขเวทนา แต่อยู่ที่จิตไม่มีกิเลส* คือการไม่หลงใหลสุขเวทนา และการไม่อึดอัดขัดเคือง เมื่อประสบกับทุกขเวทนา มิใช่มีเงินแล้วจะมีความสุข ไม่ใช่ไปทำอบายมุข เสพกามแล้วจะมีความสุข

สรุปตรงนี้ว่า โลกวุ่นวายเบียดเบียนกันอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เพราะคนไม่รู้จักจิตว่าง จิตสงบเย็น ไม่ซึมซาบกับจิตว่าง จิตกลางๆ หรือนิพพาน รู้แต่จิตพอใจ ไม่พอใจ จึงไม่มีตัวเลือกอีกตัวหนึ่งมาเป็นตัวเทียบให้เลือก เขามีตัวเลือกเพียง ๒ ตัว เขาจึงเลือกเอาฝ่ายพอใจสนุกสนานว่าเป็นสิ่งสูงสุด ถือว่าเมื่อคนไม่สนุกร่าเริงก็เครียด และคิดว่าคนมีความเครียดเป็นพื้นฐาน จึงส่งเสริมกิเลสประเภทบวก เช่น อบายมุข กามารมณ์ เพื่อผ่อนคลายความเครียด ดังนั้นถ้าผู้ปกครองหรือคนในชาติรู้จักจิตเพียง ๒ จิต เขาต้องส่งเสริมกิเลสทางบวกต่อไป และมากมายยิ่งขึ้น วิกฤตการณ์เลวร้าย การฆ่า การข่มขืน การปล้นฆ่า อาชญากรรมทุกประเภทจะทวีความรุนแรงเลวร้าย จนถึงที่สุด สูญสิ้นมนุษยชาติ คอยดูต่อไปเถิด

๓๑

จิตวิทยามักมองเพียง ๒ จิต

เรากำลังสนใจต่อวิชาการสมัยใหม่ โดยเฉพาะจากพวกวัตถุนิยมเอามาเป็นแบบฉบับ เป็นหลักสูตรการศึกษาให้เรียนกันในทุกระดับทุกสถาบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องจิตวิทยา อันเป็นผู้นำในการจะแก้ไขปัญหาของมนุษย์ทางจิตใจ แต่พวกนักจิตวิทยาก็ใช้วิธีสอบถามมาจากคนส่วนมาก แล้วสรุปเอามาเป็นสัจจะแล้วศึกษากัน ในเรื่องร่างกายกับสมอง เขาก็สร้างสรรค์ แสวงหาไปเหมือนกัน แต่เรื่องจิตพวกนี้ไปสุ่มตัวอย่างมา ปรากฏว่าคนส่วนมากเป็นคนโง่ รู้จักจิตเพียง ๒ จิต พวกนี้จึงสรุปว่า จิตมี ๒ จิต คือ พอใจกับไม่พอใจ หรือ สุขกับทุกข์ หรือ ลิงโลดดีใจกับหดหู่เสียใจ เป็นต้น

เมื่อเขารู้จิตเพียง ๒ จิต และพวกนี้มองเป็นตัวตน ถ้าไม่ดีใจก็ต้องเสียใจ ไม่หัวเราะก็ต้องร้องไห้ เด็กคนหนึ่งนั่งร้องไห้อยู่ ถามว่าทำไมมานั่งร้องไห้ เด็กตอบว่า จะให้หัวเราะหรือ เมื่อเด็กนั่งหัวเราะถามว่าทำไมมานั่งหัวเราะ แกตอบว่าจะให้ร้องไห้หรือ คือ ถ้าไม่หัวเราะต้องร้องไห้ ไม่ร้องไห้ต้องหัวเราะ ไม่รู้จักจิตที่อยู่ปรกติ เมื่อเป็นเช่นนี้เขาก็สอนให้สนุก ร้องเพลงกันทั้งวัน เพราะถ้าไม่ร้องเพลงก็ต้องร้องไห้ ต้องให้สนุกกับสุขเวทนาทั้งวัน เพราะถ้ามิฉะนั้นคนร้องไห้

เป็นทุกข์ เมื่อเป็นอย่างนี้คนจึงไม่ได้พักผ่อน คิดแต่จะสนุกสนานอย่างไร ไปเที่ยวที่ไหน กินอะไร เล่นอะไร ทำอะไรจึงจะสนุกที่สุด การทำงานถือว่าเป็นความทุกข์ การพูดว่ากล่าวตักเตือนตรง ๆ ถือว่าเป็นการดุด่า ต้องพูดดีๆ พูดเพราะๆ ต้องคอยเอาใจ ต้องการอะไรต้องจัดหาให้ อย่าให้ขาดแคลน ถ้าไม่ได้จะถือว่าเป็นความผิดพลาด เป็นความล้มเหลว เป็นทุกข์ คนที่ปรกติคือคนที่ได้อะไรมาก็ดีใจ เสียอะไรไปก็ร้องไห้ วันหนึ่งๆ ก็หมุนเวียนหัวเราะและร้องไห้ ต้องสิ้นเปลืองเงินทอง เสียเวลา เสียเรี่ยวแรงไปเพื่อบำเรอสุขเวทนาให้ทั้งวัน ใครมีสุขเวทนามากกว่า ถือว่าเป็นความสำเร็จในชีวิต มีเกียรติมีหน้ามีตา เมื่อมีทุกข์ทางใจ ก็ดิ้นรนไปหาสุขเวทนาอย่างอื่นอีก หรือไม่ก็ทำผิดทำชั่ว ฆ่าตัวตายไปเสียเลย เมื่อประสบเข้ากับทุกขเวทนาที่รุนแรง

อย่างไรก็ดีสิ่งที่พวกนี้กลัวมาก คือ คนที่แสดงอาการเฉยๆ ไม่ลิงโลดดีใจ ไม่หม่นหมองร้องไห้ เพราะเขาไม่รู้ว่าสภาพจิตใจเป็นอย่างไร วิธีทดสอบ เช่น ชวนออกไปร้องเพลง เพื่อทดสอบว่าจิตอยู่ในฝ่ายรื่นเริงพอใจหรือไม่ เมื่อไม่ออกไปร้องเพลง ก็คิดว่าจิตใจไม่อยู่ในฝ่ายความรื่นเริงพอใจ ดังนั้นจิตต้องอยู่ฝ่ายหดหู่เสียใจ แต่คนนั้นก็มิได้แสดงอาการหดหู่เสียใจอะไร เขาก็เลยเหมาเอาว่าเด็กคนนี้มีปัญหา เก็บกด ไม่กล้าแสดงออก ก็คิดหาเหตุผลแก้ไขอย่างมีตัวตนต่างๆ แต่เราคิดว่าบางทีคนนั้นอาจจะมีจิตปรกติเป็นกลางๆ สบายๆ ไม่ต้องร้องเพลง ไม่ต้องร้องไห้ สบายกว่า อยู่กับจิตกลางๆ เป็นความสุขกว่า คนที่ไปนิยมจิตวิทยาอย่างนี้เข้า จึงทำให้ชีวิตประจำวันไม่มีความสุข เหน็ดเหนื่อย เพราะต้องหาความสนุกตลอดเวลา

ไม่ต้องหัวเราะร้องไห้ สบายกว่าไม่มีทุกข์ แต่ทำหน้าที่การงานประจำวันไปตามหน้าที่ การรู้จักเพียงจิต ๒ จิต ให้โทษแก่มนุษย์อย่างยิ่งเช่นนี้

พระพุทธองค์รู้จักจิตถึง ๓ จิต
จึงเลือกเอาจิตว่าง

แต่สำหรับพระพุทธองค์ เมื่อยังไม่ตรัสรู้ เมื่อไม่พอใจ ก็รู้ว่าไม่พอใจ เมื่อพอใจก็รู้ว่าพอใจ เมื่อจิตว่าง ไม่มีกิเลส ก็รู้ว่าจิตว่างเป็นอย่างไร เช่น ตรัสว่า เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่ามีราคะ จิตมีโทสะก็รู้ว่ามีโทสะ เมื่อจิตวิมุติ ก็รู้ว่าจิตวิมุติ * เป็นต้น จะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงรู้จักจิตถึง ๓ จิต เห็นว่าจิตปรกติกลางๆ สบายที่สุด จึงเลือกเอาจิตว่างๆ ดังนั้น ต่อไปนี้ เมื่อมีใครมาด่า ก็ไม่โกรธเพราะสูญเสียความสบาย ใครมาชมก็ไม่หลงไปดีใจ เพราะมันเหน็ดเหนื่อยสูญเสียความสบายเหมือนกัน ทั้งนี้เป็นเรื่องของการซึมซาบ เป็นปัญญาแท้จริงในพระพุทธศาสนา เป็น*ปัญญารู้สึก* ไม่ใช่*ปัญญาจำ* หรือ*ปัญญาคิด*

เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้เรื่อง นิพพาน คือ ความว่างอันเป็นจิตกลางๆ ดังนั้น เมื่อทรงแสดงปฐมเทศนา จึงแสดงว่า ที่สุดสองทางนั้นไม่ควรเดิน ให้เดินทางสายกลาง มัชฌิมาปฏิปทา คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นตัวพรหมจรรย์ ดังนั้นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงนำมาสอน มิใช่เรื่องเรื่องใหม่ แต่เป็นเรื่องเก่าที่คนในโลกมองข้ามไปเสียเพราะไปคิดอยู่แต่พอใจ ไม่พอใจ, รัก-เกลียด เป็นต้น

เมื่อรู้จักแต่เพียง ๒ จิต
คือ รัก–เกลียด, ดีใจ–เสียใจ เป็นต้น
คนจึงเห็นว่ารัก–เกลียด ดีใจ–เสียใจ เป็นต้น นั้น
เป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์

เมื่อคนทั่วไปรู้จักจิตรักกับเกลียด ไม่รู้จักจิตว่าง จึงถือว่าการรัก การเกลียดเป็นธรรมดาของมนุษย์ เห็นว่าการไม่รัก ไม่เกลียด

วิมุติ : ความหลุดพ้น

มีจิตใจว่างๆ เป็นเรื่องผิดธรรมดา ทำได้ยาก ทั้งๆ ที่จิตปรกติว่างอยู่ก่อน แต่เมื่อมีกิเลสจะทำให้มีรัก-เกลียดเป็นครั้งคราว และเมื่อกิเลสจางหายไป จิตก็ว่างตามเดิม แต่เพราะไม่รู้ ไม่เห็น ไม่ซึมซาบสภาพจิตเมื่อว่าง จึงยึดถืออยู่แต่ว่าคนเรามีรักกับเกลียดเท่านั้น ยกนิพพานให้เป็นเรื่องสุดวิสัย ทำได้ยาก ไม่เหมาะสำหรับมนุษย์ จึงเป็นเรื่องที่น่าเวทนาสงสารเป็นที่สุด และนี่แหละคือจุดเริ่มต้นแห่งการเบียดเบียนทุกชนิดของมนุษย์ในโลก

การรู้จักแต่จิตรัก-เกลียด และถือว่าการรักการเกลียดเป็นธรรมดาของมนุษย์นั้นจึงนิยมพูดกันติดปาก เช่น ถ้าถามว่าสมมุติว่าเราไม่เคยไปว่าอะไรเขาเลย แต่เขามายืนด่าอยู่ริมรั้วบ้านจะรู้สึกอย่างไร เขาตอบว่าก็ต้องโกรธเป็นธรรมดา เมื่อทำความดีแล้วเขาไม่เคยเห็นความดีของเราจะรู้สึกอย่างไร ตอบว่าก็รู้สึกน้อยใจเป็นธรรมดา ถ้าถูกล็อตเตอรี่รางวัลสูงๆ จะรู้สึกอย่างไร เขาตอบว่า ก็ต้องดีใจเป็นธรรมดา เป็นต้น แท้จริงแล้วเมื่อมีใครมายืนด่าอยู่ริมรั้วบ้าน ไม่โกรธก็เป็นธรรมดา เมื่อเขาไม่เห็นความดีของเรา ไม่น้อยใจก็เป็นธรรมดา เมื่อถูกล็อตเตอรี่รางวัลสูงๆ ไม่ดีใจตื่นเต้น เป็นธรรมดาเหมือนกัน

สรุปว่าธรรมดามี ๒ ธรรมดา คือ ธรรมดาที่ปรุงแต่ง หรือสังขตธรรม (โลภ โกรธ หลง เป็นต้น) กับธรรมดาที่ไม่ปรุงแต่ง หรืออสังขตธรรม (เช่น ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง เป็นต้น) และธรรมดาทั้ง ๒ นี้มีโอกาสเท่ากัน เช่น เมื่อได้ยินเขาด่าว่า จะโกรธก็ได้ ไม่โกรธก็ได้ ทำดีแล้วไม่ได้ดี น้อยใจก็ได้ ไม่น้อยใจก็ได้ ถูกล็อตเตอรี่ดีใจก็ได้ ไม่ดีใจก็ได้ โอกาสเท่ากัน เพราะว่าจิตใจตามความปรกติก็อยู่กลางๆ ไม่มีกิเลส หรือปัญญาเป็นพื้นฐาน แต่คนทั่วไปรู้จักแต่ธรรมดาฝ่ายกิเลสหรือฝ่ายปรุงแต่ง จึงหาว่าฝ่ายไม่ปรุงแต่งนั้นผิดธรรมดา เป็นไปไม่ได้ พระพุทธเจ้าผิดธรรมดา ผิดปรกติ มันผิดปรกติผิดธรรมดาของ

เขา แต่พระพุทธเจ้าท่านก็ธรรมดาเหมือนกันคือไม่โกรธเป็นธรรมดา ไม่น้อยใจเป็นธรรมดา ไม่ลิงโลดตื่นเต้นเป็นธรรมดา เป็นต้น ปัญหาว่าเมื่อทั้ง ๒ ฝ่าย เป็นธรรมดาเท่ากัน ธรรมดาอย่างไหน นำมาซึ่งความสงบ ทั้งแก่ตนเอง ผู้อื่น มากกว่ากัน เราจะเลือกเอาธรรมดาฝ่ายนั้น

๓๒

ดีใจไปทางบวก เสียใจไปทางลบ โล่งใจอยู่กลางๆ

ทีนี้มาดูว่าเราจะขยายธรรมดาออกไปเป็น ๓ ธรรมดา จาก ๒ ธรรมดา คือ ธรรมดาฝ่ายปรุงแต่ง มีดีใจกับเสียใจ ส่วนธรรมดาที่ไม่ปรุงแต่งคือ*"โล่งใจ"* *ดีใจเป็นธรรมดา* *เสียใจก็เป็นธรรมดา* *และ โล่งใจก็เป็นธรรมดา*

ในชีวิตประจำวัน ปู่ ย่า ตา ยาย มักจะพูดถึงเรื่องจิตใจมากกว่าร่างกายกับสมอง การขาดแคลนของร่างกายกับสมองไม่ถือว่าเป็นปัญหาเท่าไร แต่เรื่องทุกข์ หรือไม่ทุกข์ เป็นปัญหาของจิตใจ มักจะพูดลงท้ายด้วยคำว่า"ใจ" ซึ่งเราสามารถแยกออกได้เป็น ๓ กลุ่ม คือ ใจบวก ใจลบ และใจกลาง

ใจบวก ได้แก่ ดีใจ พอใจ สุขใจ ปลื้มใจ ชื่นใจ สบายใจ ภูมิใจ ฯลฯ

ใจลบ ได้แก่ เสียใจ ไม่พอใจ กลุ้มใจ น้อยใจ เจ็บใจ ขัดใจ ตรมใจ ฯลฯ

ใจกลางๆ ได้แก่ โล่งใจ

จะเห็นได้ว่า ทั้ง ๓ ใจนี้ *โล่งใจ* เป็นใจที่หมดปัญหาที่สุด ดีใจ เสียใจ ยังมีข้อผูกพันไม่เป็นอิสระ ส่วนโล่งใจก็มีอยู่เป็นธรรมดา

แต่ก็ไม่ค่อยมีใครสังเกตเห็น ทั้งๆ ที่ความโล่งใจ เต็มไปด้วยศีล สมาธิ ปัญญา แต่คนชอบความดีใจ ซึ่งจะต้องไม่ชอบความเสียใจควบคู่กันไป และความดีใจก็ต้องอาศัยวัตถุ คนจึงต้องเหน็ดเหนื่อยเพื่อแสวงหาความพอใจ ดีใจนี่แหละ จนกว่าเมื่อไรเขาซึมซาบกับความโล่งใจ และรักษามันไว้ให้มีอยู่เป็นประจำวัน

ถ้าเอาความพอใจ ดีใจ สนุกสนาน เป็นจุดหมายปลายทางของชีวิต คนจะดำเนินชีวิตไปแบบหนึ่ง ถ้าเอาความโล่งใจเป็นจุดหมายปลายทางของชีวิต คนจะดำเนินชีวิตไปอีกแบบหนึ่ง ไม่เหมือนกัน

เมื่อคนรู้จักจิตเพียง ๒ จิต และเขาเลือกเอาความพอใจดีใจ ความสนุกสนาน เป็นสิ่งสูงสุดในชีวิต การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน เขาจะทำทุกอย่างเพื่อความพอใจ เพื่อความสนุกสนาน ทำอบายมุขต่างๆ จะมั่วสุมแต่ในเรื่องกามารมณ์ จะผิดศีลธรรมก็ได้ ขอให้ได้มาซึ่งความพอใจ ความสบายใจชั่วขณะ ผลจะเป็นไปอย่างไรไม่คำนึงถึงกัน จะแข่งขันกัน แย่งชิงกันในการแสวงหาวัตถุ คนจะระแวง ไม่รักกัน เพราะหวงแหนวัตถุอันเป็นปัจจัยแสวงหาความสุขสนุกสนาน ฯลฯ ใครมาพูดไม่ดี ทำไม่ดี เขาจะไม่พอใจ เพราะมันทำลายความสุขสนุกสนานของเรา เมื่อประสบกับทุกขเวทนา ก็จะโกรธขัดเคือง ไม่พอใจ อาจจะทำลาย ทำร้าย บุคคล สัตว์ สิ่งของที่มาทำให้เขาไม่พอใจก็ได้

แต่*ถ้าเอาความโล่งใจ เป็นจุดหมายปลายทาง* คนจะระมัดระวัง ไม่ไปทำอะไรให้ตนเอง ผู้อื่นเดือดร้อน เพราะจะนำซึ่งความไม่โล่งใจในภายหลัง มีสติสัมปชัญญะไม่เผลอใจให้มีกิเลส อันจะทำให้สูญเสียความโล่งใจ เมื่อได้ลาภ เมื่อได้ยศ สรรเสริญ ก็จะไม่หลงตื่นเต้นดีใจ เมื่อเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ก็จะไม่ไปหลงเสียใจ เพราะ

มันทำไม่ให้โล่งใจ เมื่อผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดเวทนา จะไม่ไปหลงเพลินในเวทนาทั้งหลายเพราะทำให้จิตใจไม่ปรกติไม่โล่งใจ เป็นต้น สรุปได้ว่า *ถ้าเอาความโล่งใจเป็นจุดหมายปลายทางแล้ว จะมีแต่สันติสุขสันติภาพในโลก*

ไม่ควรพูดว่า เราเกิดมาต้องตกอยู่ภายใต้กิเลสโลภ โกรธ หลง เป็นธรรมดา ไม่สามารถเอาชนะโลภ โกรธ หลงได้

เราไม่ควรพูดว่าเราเกิดมาต้องโลภ โกรธ หลง ไม่มีทางจะหมดความโลภ โกรธ หลงได้ เพียงแต่ทำบุญทำทานให้กิเลสลดน้อยลงบ้างเท่านั้น การพูดอย่างนี้เป็นมิจฉาทิฏฐิ เป็นการทำให้ตนเองเศร้าใจไปด้วย ทั้งยังทำให้เป็นคนหมกมุ่นอยู่แต่ในกิเลส เพราะถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาไม่ใช่เรื่องเสียหาย แท้จริงแล้วความทุกข์หรือความไม่ทุกข์ กิเลสหรือไม่ใช่กิเลส เป็นเรื่องของจิต จิตปรกติประภัสสรไม่มีกิเลส แต่จะมีกิเลส โลภ โกรธ หลง ก็ต่อเมื่อมีผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วไม่มีสติปัญญาในการรักษาจิตให้ปรกติ จึงไปหลงรัก หลงเกลียด ทำให้จิตเป็นทุกข์ สักระยะหนึ่งแล้วกิเลสก็จางหายไป จิตก็ปรกติอีก แต่ถ้ามีปัญญาในการรักษาจิตให้ปรกติ ก็จะไม่ไปหลงรักหลงเกลียด จิตก็ว่างเป็นนิพพาน และในวันหนึ่งๆ จิตมีกิเลสเกิดขึ้นมาไม่กี่นาที ไม่กี่ชั่วโมง จิตว่างจากกิเลสมากกว่าเสียอีก ดังนั้น ถ้าจะพูดให้ถูก ควรพูดว่า จิตปรกติประภัสสร แต่อาจจะมี โลภ โกรธ หลงเป็นครั้งคราว ควรพยายามอย่าให้มีโลภ โกรธ หลง แต่จะอยู่กับนิพพานตลอดไป ส่วนร่างกายกับสมอง ก็ทำหน้าที่การงานอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างปรกติสุขต่อไป

ไม่ควรพูดว่า เราเป็นปุถุชน ไม่ใช่พระอรหันต์ มีสิทธิ์จะทำผิดทำชั่วต่อไปได้ อย่ามาโทษกัน

อีกอย่างหนึ่งไม่ควรพูดว่า เราเป็นปุถุชน*ไม่ใช่พระอรหันต์นี่ที่จะทำอะไรไม่ผิด เมื่อเป็นปุถุชนก็ต้องมีกิเลสเป็นธรรมดา การพูดอย่างนี้เป็นการป้องกันตนเองไว้สำหรับจะทำชั่วต่อไป จะไม่มีใครมาว่าเขาเพราะเขาเป็นปุถุชน แท้จริงแล้ว ร่างกาย เพศ ฐานะ ตำแหน่ง ฯลฯ ไม่ได้เป็นผู้กำหนดความเป็นปุถุชน หรือ เป็นอรหันต์ ความเป็นปุถุชนหรืออรหันต์ เป็นเรื่องของสภาพจิต จะเป็นปุถุชนก็ต่อเมื่อจิตไปขวาไปซ้าย มีรัก-มีเกลียด ดีใจ-เสียใจ เป็นต้น เท่านั้น ขณะใดจิตอยู่ตรงกลางไม่ไปซ้ายไปขวา ไม่มีกิเลส ขณะนั้นมีสภาพจิตอย่างพระอรหันต์ ซึ่งปรากฏว่าจิตไปขวา-ซ้าย, รัก-เกลียด ฯลฯ วันหนึ่งๆ ก็ไม่กี่นาที ไม่กี่ชั่วโมง จิตที่อยู่ตรงกลางมากกว่าเสียอีก ดังนั้นควรพูดว่าจิตปรกติกลางๆ ควรรักษาไว้อย่างพระอรหันต์ อย่าเป็นปุถุชนไปขวา-ซ้าย, รัก-เกลียด ฯลฯ อยู่เสมอ

แท้จริงแล้วเรื่องของจิตไม่มีอะไรมาก *คือถ้าจิตมีกิเลสก็เป็นทุกข์ จิตไม่มีกิเลสก็ไม่เป็นทุกข์* มันก็เท่านี้ และความจริงก็เพียงเท่านี้ แต่ที่เรื่องมันมาก เพราะว่าเราเอามาปนเปกันยุ่งระหว่างทุกขเวทนา กับทุกขสัจจะ เรื่องรู้จักแต่ทุกขเวทนาก็ดับทุกข์ด้วยสุขเวทนา จึงไม่มีการป้องกันไม่ให้เกิดทุกข์ทางจิตใจ

เมื่อเอาคนที่ไม่รู้จักจิตที่ ๓ รู้จักแค่ ๒ จิต คือ พอใจกับไม่พอใจ มาจัดการศึกษา จะเป็นการทำลายโลกไปในทันที

เมื่อก่อนการศึกษาของเรายึดหลักศาสนา ซึ่งพระพุทธองค์ท่านรู้จักจิตถึง ๓ จิต แล้วเราให้คนในชาติเดิน"ทางสายกลาง" ซึ่งเป็นความปรกติของจิต ไม่มีกิเลส ส่วนร่างกาย สมอง ก็ทำหน้าที่แสวงหา

ปุถุชน : คนที่หนาแน่นด้วยกิเลส, คนที่ยังมีกิเลสมาก หมายถึงคนธรรมดาทั่วๆ ไปซึ่งยังไม่เป็นอริยบุคคลหรือพระอริยะ

วัตถุบำรุงร่างกาย เพื่อความสะดวก ไปตามสมควร เราจึงอยู่กันเป็นสุขแม้ว่าทางร่างกายเราจะไม่สะดวกนัก

แต่เมื่อเรามายึดถือปฏิบัติตามแบบของพวกที่รู้จักเพียง ๒ จิต ก็จัดการศึกษาเสียใหม่ เห็นว่าจิตกลางๆ นั้นเป็นไปไม่ได้ เป็นเรื่องของพระอรหันต์ที่บวชไปอยู่ป่าเท่านั้น เราปุถุชนควรจะมีจิตคือรัก-เกลียด, สุข-ทุกข์ (ซึ่งหมายรวมเอาเวทนาเป็นหลัก) เมื่อได้มาก็ดีใจ เสียไปก็ร้องไห้เป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ ถ้าเป็นทุกข์ควรจะหาวัตถุมาบำบัดเสียด้วยการกิน เที่ยว ดื่ม แสวงหากามารมณ์ให้สนุก เพื่อว่าเมื่อสนุกแล้วความทุกข์จะไม่มี ผู้หญิงไม่มีเงินเป็นทุกข์ ไปเป็นโสเภณีหารายได้ดับทุกข์เสีย ไม่ใช่เรื่องเสียหายอะไร เมื่อคนเรามีความทุกข์ เราควรที่จะมีสิทธิ์ดับทุกข์ของเราเองได้ แต่พอคนไม่มีเงินไปเป็นมือปืนรับจ้างเขาก็ว่ามันไม่ถูก เพราะทำให้ตนเองผู้อื่นเดือดร้อน การที่คนไม่มีเงินไปเป็นโสเภณีก็ทำให้ตนเองผู้อื่นเดือดร้อนเหมือนกัน เขากลับมองไม่เห็นเพราะว่าเขารู้จักกิเลสแต่ฝ่ายลบ เช่น โทสะ แต่โลภะ ราคะ ก็เป็นกิเลสเหมือนกัน และเบียดเบียนอย่างลึกซึ้งกว่าด้วยซ้ำ ดังนั้นเยาวชนเมื่อได้รับการศึกษาอย่างนี้ จะเอาแต่สนุกสนานเฮฮา มีแต่ความฟุ้งซ่าน ไม่สงบ ได้เงินมาก็ไปเที่ยวหาสุขเวทนา พอได้ทุกขเวทนาก็คร่ำครวญคิดจะฆ่าตัวตาย คิดจะหนีไปอยู่ตามป่าตามเขา ไปหาสุขเวทนาต่างๆ มากลบเกลื่อน ต้องใช้เงินมากในการหาความสุขสนุกสนาน คนจะแย่งชิงวัตถุกันไม่รู้สิ้นสุด เพื่อเอาไปซื้อหาความสุข ผู้หญิงจะไม่หวงเนื้อหวงตัว เพราะคิดว่าได้ความสุข ๒ ต่อ คือเมื่อประพฤติทางกามก็มีความสุขทางเพศ ได้เงินมาก็ไปซื้อหาความสุขสนุกสนานด้วยการกิน แต่งตัวสวยๆ ไปเที่ยวในที่ต่างๆ ได้อีก ส่วนจิตใจข้างในจะเป็นอย่างไรช่างมัน ได้มาเราต้องดีใจ เสียไปต้องร้องไห้ เขาถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา การมีจิตกลางๆ เป็นการเก็บกด ปุถุชนต้องมีจิตใจรัก เกลียด สุข ทุกข์ เป็นธรรมดา นี่คือการศึกษาของคนที่รู้จักจิตเพียง ๒ จิต

๓๓

จำเป็นหรือที่จะต้องไปผ่อนคลายความเครียดวันหยุดสุดสัปดาห์

มีคนจำนวนมากพูดว่า การทำงานทุกอย่างเป็นความเครียด เพราะต้องเหน็ดเหนื่อย มีอุปสรรคต่าง ๆ ในการทำงาน ดังนั้นเมื่อถึงวันหยุดสุดสัปดาห์ ควรจะออกจากบ้านไปหาความสนุกสนานด้วยการเล่นกีฬา ดูมหรสพต่าง ๆ ดื่มเหล้า ร้องเพลง อาบน้ำทะเล เล่นการพนันต่างๆ เป็นต้น เพื่อผ่อนคลายความเครียด ที่ทนเครียดมาในการทำงาน

คนเหล่านี้น่าสงสาร เพราะการไปพักผ่อนคลายความเครียดของเขานั้น แท้จริงมันทำให้ทุกข์มากขึ้น ตกลงว่าเขาเป็นทุกข์ธรรมดาตลอดเวลาที่ทำงาน และทุกข์หนักวันสุดสัปดาห์ แท้จริงแล้วเขาควรทำงานด้วยใจกลางๆ เป็นความสงบเย็น และไม่ต้องมีวันสุดสัปดาห์ที่จะต้องวิ่งไปเที่ยวหาความสุขสนุกสนานให้มันเหน็ดเหนื่อยอีก

ส่วนเงินที่ได้ก็ซื้อหาความสุขเย็นไม่ได้ ได้แต่ซื้อความสะดวกเท่านั้น เขาอยู่บ้านด้วยจิตไม่มีกิเลส จะมีความสุขตลอดเวลา แล้วยังสามารถใช้ร่างกายกับสมองทำกิจการงานที่บ้านให้สำเร็จ มีประโยชน์แก่ทุกฝ่ายอีกด้วย

แต่เพราะรู้จักจิตเพียง ๒ จิต เขารู้เพียงว่าเมื่อมีทุกขเวทนาอันเกิดจากการทำหน้าที่การงานประจำวัน แต่เขาไปยึดมั่นถือมั่นให้เป็นทุกขสัจจะแล้ว การไปแก้ไขทุกข์ด้วยการไปเที่ยวสนุก เป็นการกลบเกลื่อนทุกขเวทนาเท่านั้น ไม่ใช่การดับทุกข์แท้จริงทางจิตใจ ซึ่งควรจะดับด้วยสติปัญญา ไม่อึดอัดขัดใจต่อทุกขเวทนามากกว่า

ไม่มีการพักผ่อน ไม่ว่าที่ใดในโลก ถ้าจิตยังไปขวา – ซ้าย

พอจะสรุปได้ว่า ถ้าจิตไปขวา - ซ้าย , รัก - เกลียด เป็นต้น แล้วจะไม่มีการพักผ่อนไม่ว่าเวลาใด ที่ไหนในโลกนี้ เพราะจิตยังเหน็ดเหนื่อยกระวนกระวายไม่สงบ แต่ถ้าจิตอยู่ในแนวปรกติ เป็นจิตว่างไม่มีกิเลสจะเป็นการพักผ่อนในทุกเวลาสถานที่ แม้ว่าจะใช้ร่างกายสมองทำงานเต็มที่อยู่ในขณะนั้น มันเป็นการพักผ่อนของจิตใจ ปู่ ย่า ตา ยาย ที่เคยเคร่งต่อศาสนา จึงหาวิธีพักผ่อนในการทำหน้าที่การงานประจำวัน ไม่มีวันสุดสัปดาห์สำหรับคุณยายที่จะไปหาความสุขด้วยการเอาเงินไปซื้อหา จึงเห็นว่าคุณย่า คุณยาย ไม่เที่ยวพักผ่อนแสวงหาความสุขมากนัก แต่ก็ไม่เป็นโรคประสาท ฆ่าตัวตายเหมือนคนเหล่านี้ ที่รู้จักจิตเพียง ๒ จิต และกำลังดับทุกข์ด้วยการวิ่งหาความสุขอยู่ในเวลานี้

๓๔

อย่าทำลายจิตที่ปรกติอยู่แล้ว

เราทราบแล้วว่าสิ่งที่ทำลายจิตของมนุษย์นั้น คือกิเลส ดังนั้นขึ้นชื่อว่ากิเลสแล้ว เราจะต้องป้องกันและแก้ไขสุดความสามารถ ทุกวิถีทาง จะต้องเรียนรู้ว่ากิเลสมิได้เกิดตลอดเวลา เกิดเมื่อมีการสัมผัสระหว่างอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน กับความรู้หรือสติปัญญาขณะมีการกระทบนั้น การถึงพร้อมระหว่างองค์ประกอบทั้ง ๓ เรียกว่า ผัสสะ การทำให้ผัสสะดี ก็ต้องทำให้อายตนะภายนอกดีอายตนะภายในดี และสติปัญญาขณะผัสสะนั้นดีด้วยการปฏิบัติดังนี้

๑. *ภาวะวิสัย* (สิ่งแวดล้อม, อาตนะภายนอก) ผู้ที่เสนอสิ่งแวดล้อมคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อย่าเสนอสิ่งแวดล้อมที่ยั่วยุกิเลสประชาชน เพราะว่าประชาชนทั่วไปยังไม่ฉลาดที่จะเอาชนะกิเลส มีจิตใจอ่อนไหวเมื่อสัมผัสสิ่งที่ยั่วยุกิเลส เช่น สิ่งยั่วยุอบายมุขกามารมณ์ แบบอย่างการฆ่า ความงมงายต่างๆ แล้ว จะดำริ พูด กระทำ ไปตามอำนาจกิเลสได้ ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันเอาไว้ก่อน ผู้มีอำนาจในสังคม ผู้ปกครองประเทศ หรือประชาชนทุกคนอย่าได้เสนอสิ่งยั่วยุกิเลส อันจะเป็นการทำจิตประชาชนที่ปรกติอยู่แล้วให้ผิด

ปรกติเสีย เราพูดกันมามากแล้วว่า ความวุ่นวายยุ่งยากและการเบียดเบียนทุกชนิด เกิดเพราะเราไปทำลายจิตใจของคนมากกว่าการสร้างสรรค์แสวงหาของร่างกายกับสมองได้น้อย ขณะนี้ภาวะวิสัยในชาติกำลังเลวร้าย เพราะเต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุกิเลส

๒. *อัตวิสัย* (ตัวคนแต่ละคน, อายตนะภายใน) นี่คือประชาชนแต่ละคน แม้ว่าจะมีผู้เสนอสิ่งแวดล้อมหรือภาวะวิสัยที่ไม่ดีมา แต่เราจะไม่ไปตอบสนอง ไม่ไปแสวงหา เช่น ไม่ไปเสพสิ่งมึนเมา ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่ติดดูการละเล่น ไม่เล่นการพนัน ไม่คบคนชั่วเป็นมิตร ไม่เป็นนักเลงหญิง เป็นต้น เมื่อเป็นเช่นนี้กิเลสก็ไม่สามารถเกิดได้ เป็นการป้องกันเอาไว้ก่อน แต่เวลานี้อัตวิสัยกำลังเลวร้าย เพราะคนไม่เห็นโทษของจิตเมื่อตอบสนองสิ่งยั่วกิเลสแล้ว แต่กลับเห็นว่าเป็นความสุข แต่มันเป็นความสนุกสนานซึ่งเกิดมาจากกิเลส เป็นความเพลิดเพลินชั่วขณะ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นความทุกข์ไปเลย เพราะจิตใจเหน็ดเหนื่อยกระวนกระวายไม่สงบ เมื่อคนหาความสุขจากอบายมุข กามารมณ์ เป็นต้น มันให้สุขเวทนาชั่วขณะ แล้วเมื่อมันจางหายไปก็ต้องไปแสวงหาวัตถุอีก ได้วัตถุมาก็ไปซื้อหาความสุขสนุกสนานอีก สุดท้ายคือการแย่งชิงวัตถุ เบียดเบียน ไม่สงบแท้จริง

๓. *ปัญญาวิสัย* (ความรู้ต่างๆ, วิญญาณ) ทีนี้หากเป็นไปว่ามีผู้เสนอสิ่งยั่วยุกิเลส และเราก็อยู่ในที่ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ คือ ทั้งภาวะวิสัย และ อัตวิสัยไม่ดี ก็สามารถแก้ไขได้ด้วยการมีปัญญาข้างในคือความรู้แจ้งข้างใน ที่จะไม่ดำริคิดไปในฝ่ายกิเลส แต่จะดำริออกไปทางฝ่ายโพธิ หรือปัญญา เช่น เปลี่ยนดำริจากกามเป็นเนกขัมมะ เปลี่ยนจากพยาบาทเป็นไม่พยาบาท เปลี่ยนการเบียดเบียนเป็นไม่เบียดเบียน ไม่มีใครรู้เห็น ด้วยเหตุที่จิตสามารถดำริคิดไปในฝ่ายอกุศลก็ได้ฝ่ายกุศลก็ได้ ทั้ง ๒ อย่างตรงกันข้าม จะทำพร้อมกันในขณะเดียวกันไม่ได้ เมื่อมีปัญญาวิสัยดี กิเลสความทุกข์ก็ไม่สามารถเกิดได้อีก

อนึ่งในการอยู่ร่วมกัน อัตวิสัยของแต่ละคนเป็นภาวะวิสัยของผู้อื่นด้วย เพราะเราอยู่ร่วมกันจึงต้องระมัดระวังที่จะไม่กระทำตนเองให้เป็นตัวอย่าง หรือภาวะวิสัยที่ไม่ดีแก่ผู้อื่น จะอ้างเสรีภาพ ทำอะไรตามใจชอบไม่ได้ ลูกที่เกเรเหลวไหลจะสร้างภาวะวิสัยที่ไม่ดีให้กับพ่อแม่ ศิษย์ที่ไม่ดีจะสร้างภาวะวิสัยที่ไม่ดีให้กับครูอาจารย์ สตรีแต่งกายไม่เรียบร้อย เปิดเผยสิ่งที่ไม่ควรเปิดเผย จะสร้างภาวะวิสัยที่ไม่ดีให้กับผู้พบเห็น โดยเฉพาะบุรุษเพศ เป็นต้น เมื่อจิตมีกิเลสคนย่อมทำความผิดความชั่วได้เสมอ

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า ถ้าในสังคมมีวิสัยทั้ง ๓ คือ ภาวะวิสัย อัตวิสัย และปัญญาวิสัย ดีแล้ว จิตใจของคนในสังคมย่อมจะดี และวิสัยทั้ง ๓ ที่ดีนี้ ไม่ใช่สิ่งที่ต้องแสวงหา แต่เป็นกระบวนการในการรักษาจิตใจประชาชนให้ปรกติ การแสวงหาสร้างสรรค์ร่างกายและสมองย่อมทำได้ ภายใต้เงื่อนไขว่าในลักษณะอาการอย่างนั้นย่อมไม่ทำลายประชาชนให้ตกต่ำด้วย การจัดวิสัยทั้ง ๓ ให้ดีเป็นสิ่งที่สังคมมนุษย์จะต้องมีตลอดเวลา ไม่เกี่ยวกับยุคสมัย แต่ควรจะเป็นความรู้ที่ถูกต้องสำหรับมนุษยชาติว่า กิเลสเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ กิเลสเป็นตัวการทำให้จิตใจมนุษย์เป็นทุกข์ ไม่ใช่ความยากจน โรคภัยไข้เจ็บ การศึกษาต่ำ การไม่มี ลาภ ยศ สรรเสริญ นั้นเป็นเรื่องทุกขเวทนา คือ ความไม่สะดวกสบายทางร่างกายเท่านั้น แต่ถ้าจิตไม่ยึดมั่นให้มีกิเลสแล้ว จะไม่มีความทุกข์ในจิตใจ การศึกษาของมนุษย์จำเป็นต้องเรียนรู้ในเบื้องต้นว่า ชีวิตประกอบด้วยร่างกายกับจิตใจ ความสะดวกสบายหรือไม่ เป็นเรื่องของร่างกาย แต่ความทุกข์หรือไม่ทุกข์เป็นเรื่องของจิตใจ กิเลสเป็นตัวทำลายความสงบเย็นฝ่ายจิตใจซึ่งเราจะต้องร่วมมือกันป้องกันและแก้ไข ถ้าส่งเสริมยั่วยุจนกระทั่งคนมีกิเลสเต็มแน่นอยู่ในใจแล้ว อย่าหวังเลยว่าสันติสุขสันติภาพคุณธรรมต่างๆ มันจะมีได้ แม้ว่าจะมีลาภ ยศ สรรเสริญ พร้อมสมบูรณ์สักขนาดไหนก็ตาม

๓๕

โลกและศาสนาอาศัยกัน เพื่อชีวิตที่สมบูรณ์

จะเห็นได้ชัดเจนว่า เมื่อพูดถึงความสมบูรณ์ของมนุษย์ มนุษย์มีร่างกายและจิตใจซึ่งจะต้องไปด้วยกัน ในลักษณะที่ต่างคนต่างดี ไม่มีอันไหนกำหนดอันไหน ศาสนารับผิดชอบฝ่ายจิตใจ คือ ระวังจิตไม่ให้มีกิเลส ด้วยการป้องกันและแก้ไข เพื่อมิให้กิเลสเกิดขึ้น ฝ่ายโลกก็ทำหน้าที่ในการแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ เพื่อความสะดวกในการเป็นอยู่

ไม่ควรนำศาสนาไปเปรียบเทียบกับศาสตร์ใด ควรพูดถึง "ความสมบูรณ์ของชีวิต"

ปัจจุบันมีผู้พยายามนำศาสนาไปเปรียบเทียบกับศาสตร์อื่น เช่น ศาสนากับการพัฒนา ว่าจะขัดแย้งกันหรือไม่ หรือว่าศาสนาไม่ควรมาเกี่ยวข้องกับการเมือง หรือว่าการเมืองต้องมีศาสนาด้วย ศาสนากับเศรษฐกิจว่า ศาสนาจะช่วยเศรษฐกิจได้อย่างไร หรือว่าศาสนาไม่เกี่ยวกับเศรษฐกิจ การสาธารณสุขในทัศนะของพุทธศาสนา ฯลฯ

แท้จริงแล้ว การเอาศาสตร์ต่างๆ นั้น มาเปรียบเทียบกัน

มันไม่มีประโยชน์ เพราะมันไม่เกี่ยวกับมนุษย์ จึงไม่ควรเอาศาสตร์ต่างๆ นั้นมาเปรียบเทียบกัน ควรจะพูดถึงความสมบูรณ์ของมนุษย์ว่าศาสนาแก้ปัญหาส่วนไหนของมนุษย์ ซึ่งเราจะเห็นได้ว่าศาสนาแก้ปัญหาของจิตใจด้วยการรักษาจิตให้ปรกติอย่าให้มีกิเลส ส่วนศาตร์อื่นก็แก้ปัญหาไปตามหน้าที่ของศาสตร์นั้นเพื่อความสะดวกสบายทางกายซึ่งจะต้องทำพร้อมกัน เพราะฉะนั้นศาสนาจึงเป็นเรื่องที่ต้องมีอยู่ในจิตใจของมนุษย์ เพื่อจะแก้ไขปัญหาความทุกข์ ในขณะที่ศาสตร์ต่างๆ แก้ปัญหาข้างนอก มีผลทำให้มนุษย์สมบูรณ์ มีความสะดวกสบาย การเอาศาสนามาเทียบกับศาสตร์อื่นๆ จึงไม่มีประโยชน์ เป็นเพียงการเรียนรู้ธรรมดา แต่มันแก้ปัญหาอะไรไม่ได้ เหมือนเราเอาผ้าห่มมาเทียบกาแฟร้อน ซึ่งเราควรจะพูดว่าเมื่อหน้าหนาวเราใช้ผ้าห่ม เช้าตื่นขึ้นมาบางคนก็รับประทานกาแฟร้อนก่อน เป็นต้น

ถ้ามีศาสนาอยู่คู่กับชีวิตแล้ว เศรษฐกิจ การเมือง สังคม จะพร่องไปบ้าง แต่จะไม่เป็นปัญหา

ขอให้สังเกตให้ดีว่า เมื่อทางซ้ายมือดี คือ มีศาสนาดีแล้ว ทางขวามือเช่น เศรษฐกิจ การเมือง สังคม ฯลฯ จะบกพร่องไปบ้างแต่คนจะไม่เบียดเบียนกัน มีแต่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เศรษฐกิจการเมือง สังคม ฯลฯ จึงไม่เป็นปัญหาสำหรับมนุษย์ เพียงแต่แสวงหาไปตามความสามารถเพื่ออำนวยความสะดวกเท่าที่จำเป็น แต่ถ้าทางซ้ายมือไม่ดี คือ ไม่มีศาสนา มีแต่การเสนอสิ่งยั่วยุกิเลส ประชาชนตอบสนองกิเลส และไม่มีปัญญาในการรักษาจิตอย่าให้มีกิเลสแล้ว ต่อให้ทางขวามือดี มีความสะดวกสบาย ร่ำรวย การศึกษาสูงสักขนาดไหนจะมีแต่การเบียดเบียนที่ฉลาดล้ำลึกแยบคายในการเอาเปรียบผู้อื่นเห็นแก่ตัวอย่างมากเพียงนั้น

คนเข้าใจผิดว่า ศาสนาจะช่วยให้คนอยู่ดีกินดี แล้วคนจะมีความสุขภายหลัง

ความเข้าใจของคนเหล่านี้ คือเข้าใจว่า ศาสนาจะช่วยให้มนุษย์มีฐานะร่ำรวยมีกินมีใช้ โดยเขาไปยึดคุณธรรมบางอย่าง เช่น ความขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ อดทน เหล่านี้ว่าเป็นตัวศาสนา เมื่อคนมีความขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ อดทน คนจะขยันในการประกอบอาชีพเก็บหอมรอมริบ อดทนต่ออุปสรรคในการประกอบอาชีพต่าง ๆ แล้วคนก็มีเงิน เมื่อมีเงินแล้วก็มีความสุข นี่เขาเข้าใจผิด แท้จริงธรรมต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ใช่ตัวพุทธศาสนา แต่เป็นธรรมะเครื่องให้สำเร็จในการงาน คล้ายๆ อิทธิบาท ๔ ที่เป็นเครื่องมือให้ทำกิจการงานสำเร็จ โดยไม่พูดถึงเรื่องทุกข์กับไม่ทุกข์ก็ได้ ใช้ได้กับทุกเรื่องและความสุขที่เขาได้รับก็ไม่ใช่ความสุขสงบเย็น แต่มันเป็นความสุขสนุกสนานตามอำนาจกิเลสเท่านั้น ที่ถูกแล้วควรพูดถึงความสมบูรณ์ของมนุษย์ซึ่งมีทั้งใจและกาย ว่าศาสนามุ่งแก้ปัญหาจิตใจ ด้วยการรักษาจิตอย่าให้มีกิเลส ไม่ใช่แก้ความขาดแคลนวัตถุ เศรษฐกิจ การเมือง สังคมแก้ปัญหาความขาดแคลนด้วยการแสวงหาวัตถุอำนวยความสะดวก ไม่ได้มุ่งแก้ปัญหาความทุกข์ในจิตใจ เมื่อทั้ง ๒ อย่างพร้อม มนุษย์ก็จะสมบูรณ์ทางจิตใจและร่างกาย

เมื่อไม่มีศาสนา คนก็เบียดเบียนในความเป็นอยู่ทุกระบบสถาบัน

เดี๋ยวนี้ ข้อเท็จจริงมีว่า เราได้ละทิ้งศาสนา คือ การปฏิบัติการดำเนินชีวิตอยู่ในทางสายกลาง มีนิพพานเป็นจุดหมาย รัฐได้ทำลายความสุขสงบของประชาชน ด้วยการมอมเมากิเลสทุกชนิดทางสถานบริการต่างๆ ทางสื่อสารมวลชนทุกชนิด เพราะเข้าใจผิดว่า เมื่อคนมีเงินแล้ว คนจะมีความสุข สถานอบายมุข กามารมณ์จึงเต็มเมือง

เพราะส่วนหนึ่งผู้ประกอบการเป็นอาชีพมีรายได้ ผู้ใช้บริการได้แสวงหาความสุข เพราะเข้าใจผิดว่าความสุขสนุกสนานเป็นสิ่งสูงสุด แต่มันได้ทำลายจิตใจที่สงบสุขของประชาชนหมดสิ้น เท่ากับว่าเราไม่มีศาสนา แถมยังเป็นการทำลายศาสนาเสียอีก คือทำลายจิตใจที่สงบสุขของประชาชนนั่นเอง

เมื่อประชาชนไม่มีศาสนา จึงเกิดการเบียดเบียนกันทางเศรษฐกิจคือเอารัดเอาเปรียบแย่งชิงกันทุกวิถีทาง การเมืองก็เบียดเบียนกันด้วยการมีอำนาจทางการเมือง เช่นฆ่ากันปีละเป็นพันเป็นหมื่นคน การสังคมคนไม่รักกัน มีแต่จะเอารัดเอาเปรียบกดขี่ข่มเหงละทิ้งวัฒนธรรมที่สอนให้เห็นแก่ผู้อื่น เป็นต้น เรียกว่าเกิดการเบียดเบียนกันทุกเรื่องทุกระบบ

เมื่อเป็นอย่างนี้จึงเกิดมีผู้คิดจะแก้ไขระบบความเป็นอยู่แต่ละระบบ ๆ ที่แยกกันโดยอาศัยศาสนา เช่น เศรษฐศาสตร์เชิงพุทธ ก็หาเรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับเศรษฐกิจ เช่น ทำมาหากินอย่างไร การเมืองในทัศนะของพระพุทธศาสนา ก็ค้นหาว่าพระพุทธเจ้าพูดเรื่องการปกครองบ้านเมืองอย่างไร พุทธศาสนากับการบริหารธุรกิจว่าพระองค์พูดเรื่องธุรกิจไว้อย่างไร ฯลฯ เพื่อไม่ให้มีการเบียดเบียนกันและสามารถทำให้ศาสตร์วิชาการของตัวเจริญก้าวหน้า แท้จริงแล้วเราควรแยกออกจากกันว่า ศาสนาสอนเรื่องจิตใจ ระวังอย่าให้เป็นทุกข์ เศรษฐกิจการเมืองสอนเรื่องทางวัตถุเพื่อความสะดวก ต่างคนต่างทำ การพูดว่าเศรษฐศาสตร์เชิงพุทธ ก็คือพูดว่าความสะดวกเชิงความสุข ศาสนากับการพัฒนา คือความสุขกับความสะดวกสบาย เป็นต้น ซึ่งฟังแล้วไม่มีความหมาย เหมือนพูดว่า สามีเชิงภรรยาอย่างนี้ไม่มีความหมาย แต่ในความสมบูรณ์ของครอบครัว ภรรยาก็ดีอย่างภรรยา สามีก็ดีอย่างสามี คือทั้งสองจะต้องไปด้วยกัน แต่ทำหน้าที่กันคนละอย่าง แล้วชีวิตจะสมบูรณ์ได้เอง

๓๖

แก่นชีวิตนั้นหรือคือ นิพพาน

แต่โดยแท้จริงแล้ว พระพุทธองค์ท่านทรงสอนเรื่องทุกข์กับความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ ไม่ได้สอนศาสตร์วิชานั้นๆ คนทุกคนก็มีการเป็นอยู่ ทำมาหากิน อยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันอยู่ มีการแสวงหาวัตถุทำหน้าที่การงานอยู่แล้ว พระพุทธองค์ตรัสสอนเรื่องทุกข์กับการไม่เป็นทุกข์ มีนิพพานเป็นจุดหมาย โดยให้มีการเป็นอยู่ ทำมาหากิน คิด พูด กระทำ อยู่ร่วมกันอย่างไร ที่จะไม่ให้เกิดปัญหาเกิดความทุกข์ ไม่ได้ทรงมุ่งเน้นเป็นตัววิชาในศาสตร์นั้นๆ ตามที่เราต้องการไปแยกเอาเรื่องที่ตรัสถึงเรื่องนั้นๆ ผ่านไปให้ถึงนิพพาน ไม่ได้ต้องการที่จะเอามาเป็นเรื่องความรู้ เพื่อส่งเสริมความสะดวกสบายฝ่ายวัตถุ

ทีนี้ พวกเราเข้าใจว่าต้องมีเรื่องทางวัตถุเสียก่อน เช่น เศรษฐกิจดี การเมืองดี สังคมดี การศึกษาดี แล้วคนจะพ้นทุกข์ โดยไม่พูดเรื่องกิเลส ครั้นเห็นว่าในทางศาสนาไม่ได้สอนรายละเอียดเกี่ยวกับเศรษฐกิจ การเมือง สังคม การศึกษา การประชาสงเคราะห์ การพัฒนา การสาธารณสุข การก้าวหน้าทางเทคโนโลยีไว้อย่างละเอียด

ก็หาว่าศาสนาไม่ใช่ระบบของชีวิต เป็นเรื่องเพ้อฝัน ที่มองโลกในแง่ร้ายก็พูดว่าอะไรๆ ก็เป็นกิเลส ไม่เหมาะสำหรับมนุษย์ เพราะไม่ได้สอนเรื่องความเป็นอยู่ประจำวัน

แท้จริงแล้วเราแยกกันคือ *ศาสนาสอนเรื่องจิตใจ ให้เป็นอยู่อย่างไม่ให้มีกิเลสเพื่อความสุข ทางโลกสอนเรื่องวัตถุเพื่ออำนวยความสะดวก* ขอให้มีศาสนาอยู่ประจำเถิดแล้วความเป็นอยู่ในทุกๆ ระบบจะไม่เบียดเบียนกัน ไม่ต้องค้นหาศาสตร์นั้นๆ มาจากศาสนาก็ได้ ทำกันเองอยู่แล้ว เดี๋ยวนี้ไม่มีศาสนา ทำลายศาสนาจึงอยู่กันเป็นทุกข์ แล้วจะมาค้นหาศาสตร์วิชาการอื่นๆ ทางศาสนาไปใช้แก้ความทุกข์เป็นเรื่องๆ ไป มันย่อมเป็นไปได้ยาก และไม่ตรงกับสัจจะด้วย

๓๗

รัฐจะช่วยศาสนาได้อย่างไร

ต่อปัญหาที่ว่ารัฐจะช่วยศาสนาได้อย่างไร เดี๋ยวนี้มักเข้าใจว่า การช่วยเหลือศาสนา คือ ช่วยเหลือภิกษุสามเณรในเรื่องปัจจัย ๔ หรือ อำนวยความสะดวกในการเผยแผ่ธรรมะ โฆษณาให้ประชาชนไปร่วมกันทำพิธีในเทศกาลต่างๆ เป็นต้น แต่รัฐก็ยังเสนอสิ่งยั่วยุกิเลสประชาชนเหมือนเดิม หรือดูเหมือนว่าจะมากกว่าก่อนเสียอีก

เราทราบแล้วว่า ศาสนาสอนเรื่องทุกข์กับความไม่ทุกข์ คน *มีศาสนาคือคนที่มีจิตใจสะอาด สว่าง สงบ คนที่ไม่มีจิตใจสะอาด สว่าง สงบ เรียกว่าไม่มีศาสนา คนที่ดำเนินชีวิตในทางสายกลาง ยึดถือพระนิพพานเป็นจุดหมายปลายทาง เรียกว่ามีศาสนา คนที่ยึดเอาทางบวก คือความสนุกสนานว่าเป็นสิ่งสูงสุด เป็นคนไม่มีศาสนา* และเขาได้เรียนรู้มาแล้วว่า จิตใจตามปรกติประภัสสร มัวหมองแล้วเพราะมีกิเลสจรมาเป็นครั้งคราว *คนมีความทุกข์เบียดเบียนกันมิใช่เพราะเราสร้างสรรค์แสวงหาวัตถุทางร่างกายและสมองได้น้อย แต่เพราะเราไปทำลายจิตที่ปรกติอยู่แล้วด้วยกิเลสต่างหาก* ดังนั้นถ้ารัฐจะช่วยศาสนาคือ ให้คนในชาติมีจิตใจสะอาด สว่าง สงบ แล้วรัฐต้องไม่ให้มี

การเสนอสิ่งยั่วยุกิเลสประชาชน ไม่ให้มีแหล่งอบายมุข การยั่วยุกามารมณ์ในรูปแบบต่างๆ สอนให้ประชาชนมีทิฏฐิถูกต้องว่าความสุขแท้จริงมิใช่ความสุขสนุกสนาน ที่ต้องอาศัยวัตถุ กิน กาม เกียรติ เพราะวัตถุต่าง ๆ เหล่านั้นให้แต่ความสะดวกสบายทางร่างกายเท่านั้น ความสุขแท้จริงอยู่ที่จิตใจไม่มีกิเลสต่างหาก จึงไม่เสนอสิ่งยั่วยุกิเลสแก่ประชาชน ลงโทษแต่ประชาชนที่ไปตอบสนองสิ่งยั่วยุกิเลสต่าง ๆ สอนให้ประชาชนรู้ว่า เมื่อสัมผัสเหตุการณ์ต่างๆ แล้วเราจะคิด พูด กระทำ ไปทางฝ่ายกุศลเสีย

แต่กลับตรงกันข้าม รัฐเป็นผู้ทำลายศีลธรรม ศาสนา ด้วยการมอมเมาประชาชนด้วยอบายมุข และกามารมณ์ ทำให้จิตใจของคนในชาติมีแต่กิเลส แล้วก็เบียดเบียนกัน แล้วรัฐกลับมาแก้ไขด้วยการให้ทุกคนในชาติมีวัตถุมาก เข้าใจผิดว่าการที่คนเบียดเบียนกันนั้นเพราะความยากจน การขาดแคลนปัจจัยทางวัตถุ ถือว่าให้วัตถุมาแล้วก็จะไปแสวงหาความสุขทีหลัง ซึ่งคนจะแย่งวัตถุกันไม่มีสิ้นสุด ความวุ่นวายในโลกก็ยิ่งทวีมากขึ้น

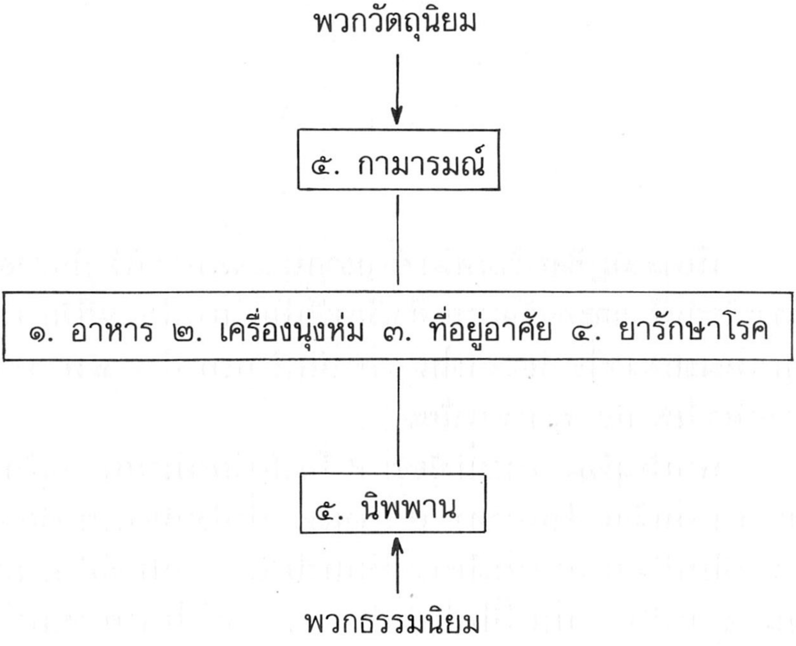
๓๘

ปัจจัยทั้ง ๕ ของชีวิต

เรื่องสำคัญที่สุดเรื่องหนึ่ง ซึ่งอยากจะนำมากล่าวไว้ เป็นเรื่องที่เรารู้จักกันดี และพูดกันมาก คือเรื่องปัจจัยในการดำเนินชีวิต เราสามารถแยกพวกที่อาศัยปัจจัยในการดำเนินชีวิตออกเป็น ๒ พวก คือ *พวกวัตถุนิยม* กับ *พวกธรรมนิยม*

พวกวัตถุนิยม พวกนี้มีปัจจัย ๔ คือ ปัจจัยทางร่างกาย เหมือนกับพวกธรรมนิยม คือมีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เหมือนกัน จะเลว ประณีตกว่าหรือไม่ก็ตาม ส่วน*ปัจจัยที่ ๕* อันเป็นเรื่องทางจิตใจ พวกนี้ยึดถือเอาฝ่าย*กามารมณ์* ได้แก่ความพอใจหลงใหลสนุกสนานตื่นเต้นกับการได้บริโภค รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ โดยเฉพาะ*เรื่องทางเพศ*ว่าเป็นสิ่งสูงสุด เป็นความสุขฝ่ายจิตใจ ใครมีความสุขจากกามารมณ์มากถือว่าประสบความสำเร็จในชีวิต กามารมณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็น ขาดไม่ได้ การได้รับการสัมผัสทางเพศไม่ถึงที่สุด ถือว่าเป็นความล้มเหลวในชีวิตสมรส เช่น พูดว่า *SEX CONTROL THE WORLD*

พวกธรรมนิยม หรือพวกที่ปฏิบัติธรรม มีศาสนา พวกนี้มีปัจจัย ๔ คือ ปัจจัยทางร่างกายได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เหมือนกันกับพวกวัตถุนิยม แต่*ปัจจัยที่* ๕ อันเป็นปัจจัยทางจิตใจนั้น พวกนี้ยึดถือเอา*นิพพาน* คือความสงบเย็นเป็นปรกติของจิต อยู่เหนือความพอใจ ไม่พอใจ ว่าเป็นสิ่งสูงสุดฝ่ายจิตใจถือว่า “*ธรรมะครองโลก*”



๓๙

ใครด้อยพัฒนา ใครได้พัฒนาแล้ว?

ทีนี้ ท่านทดลองสังเกตดู เอาละเราดู *ฝ่ายธรรมนิยม* ก่อน ปัจจัยที่ ๕ พวกนี้ได้แล้วเมื่อจิตไม่มีกิเลส ตื่นเช้าขึ้นมาจิตไม่มีกิเลส ถือว่าได้นิพพาน หรือได้ปัจจัยที่ ๕ แล้ว มีความสุขสงบเย็น เวลาที่เหลือก็ไปแสวงหาปัจจัย ๔ เพื่อบำบัดความขาดแคลนทางร่างกายเท่าที่ร่างกายจะต้องการ เพื่อความอยู่รอดสะดวกสบายเท่าที่จำเป็น ไม่ใช่บริโภคปัจจัยที่ ๔ เพื่อความสุข แต่เพราะความสุขเรามีได้เสียก่อนแล้วดังนั้น ปัจจัยที่ ๔ ที่ได้มาก็เพียงเพื่อประโยชน์ทางร่างกายล้วนๆ เท่าที่จะจำเป็น ดังนั้น พวกนี้จึงไม่เผาผลาญทรัพยากรของโลกมากมายเลย และได้ความสุขที่แท้จริง

ทีนี้ดู *ฝ่ายวัตถุนิยม* พวกนี้ปัจจัยที่ ๕ ยังไม่ได้ ต้องบริโภคปัจจัย ๔ เสียก่อน เพราะว่าปัจจัยที่ ๕ คือความสนุกสนานพอใจเมื่อได้บริโภควัตถุ บริโภคกาม ดังนั้นเมื่อต้องการกามารมณ์มากๆ เขาก็บริโภคปัจจัย ๔ มาก เผาผลาญทรัพยากรต่างๆ รวมไปถึงการเสพกามมากๆ พลิกแพลงจัดการเพื่อให้ได้มาซึ่งความสนุกสนานชั่วขณะ และต้องแสวงหาวัตถุปัจจัยต่างๆ ที่ฟุ่มเฟือยมากขึ้นไปเรื่อยๆ เพื่อต้องการกามารมณ์ที่ไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ

ดังนั้นพวกนี้จึงเผาผลาญทรัพยากรของโลกมาก และไม่ได้ความสุขที่แท้จริง *ใครด้อยพัฒนากันแน่* เดี๋ยวนี้พวกวัตถุนิยมพูดว่าพวกธรรมนิยมเป็นพวกด้อยพัฒนา เป็นโลกที่ ๓ เป็น *UNDER DEVELOPMENT COUNTRIES* แต่เราลองมาพิจารณาดูว่า พวกธรรมนิยมไม่เผาผลาญไม่เบียดเบียนทรัพยากรของโลก และได้รับความสุขที่แท้จริง พวกนี้ได้พัฒนาแล้ว พวกนิยมวัตถุ เบียดเบียน เผาผลาญทรัพยากรของโลก และไม่ได้ความสุขที่แท้จริง ยังจะต้องเบียดเบียนกันไม่สิ้นสุด พวกนี้ต่างหากที่ยังด้อยพัฒนา

และสำหรับประเทศของเรา เรากำลังส่งเสริมพัฒนาให้เราเน้นพวกวัตถุนิยมใช่ไหม เข้าใจผิดว่านั่นคือการมีคุณภาพชีวิต จึงช่วยไม่ได้ที่พวกเราอยู่กันอย่างไม่เป็นสุข มีแต่จะเบียดเบียนกันไม่มีที่สิ้นสุดต่อไป

๔๐

มิจฉาทิฏฐิใช่ไหม ทำลายมนุษย์

ขณะนี้ในโลกหรือในชาติหนึ่งๆ มีมิจฉาทิฏฐิคล้ายๆ กับลำแสงสว่างอย่างหนึ่ง ส่องลงมาในโลก ในชาติแล้วคนทุกคนต้องทำตามมิจฉาทิฏฐิอันนี้โดยความพอใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ ผู้ปกครองรัฐชื่นชมพอใจกับลำแสงแห่งมิจฉาทิฏฐิอันนี้ คือ มิจฉาทิฏฐิที่ว่า เงิน ลาภ ยศ สรรเสริญ กามารมณ์ต่างๆ ให้ความสุข คือ ทุกคนยึดถือเอาความสุขสนุกสนานฝ่ายบวกว่าเป็นสิ่งสูงสุด ทุกคนกำลังทำตามมิจฉาทิฏฐินี้ จึงเกิดการเบียดเบียนทำร้ายร่างกาย ทำร้ายทรัพย์สิน เสพอบายมุข ข่มขืนแล้วฆ่า เป็นต้น เมื่อเกิดการเบียดเบียนกันเราก็มาโทษมึง โทษกู โทษคนนั้นคนนี้ เช่นว่า ครูเลวข่มขืนศิษย์ ตำรวจชั่วรีดไถประชาชน นักการเมืองบัดซบโกงกินชาติ พระสงฆ์ชั่วอลัชชีทุศีลต่างๆ แต่ไม่มีใครคิดจะไปทำลายมิจฉาทิฏฐิตัวนั้น ตัวที่มันคอยยั่วยุให้ทุกคนเบียดเบียนกัน กับยกย่องเทิดทูนว่าเป็นสิ่งที่ดี เมื่อเราจะไปทำลายมิจฉาทิฏฐิตัวนั้นเสีย เหตุการณ์เลวร้ายต่างๆ ต้องเกิดขึ้นอย่างรุนแรง น่าสลดสังเวช อย่างนี้ก็มี อย่ามัวโทษมึงโทษกูกันอยู่เลย รีบทำลายมิจฉาทิฏฐินี้เสียเถิด แล้วเราจะอยู่กันอย่างมีความสุข

๔๑

นักการเมืองโกงกิน ยังไม่สิ้นชาติ

เราพูดกันจนติดปากว่า *นักการเมืองที่เลว คือนักการเมืองที่โกงกิน ถ้าจะเลือกผู้แทนควรเลือกบุคคลที่ไม่โกงกิน*

ทำไมเขาพูดแค่นักการเมืองที่โกงกิน เพราะคนเหล่านั้นเป็นพวกวัตถุนิยม คนที่โกงกินโดยมากมักเพ่งเล็งไปถึงการโกงกิน คือเอาวัตถุ เช่น เงิน เป็นต้น ของรักหรือของประชาชนว่าเป็นของตน เพื่อความเป็นอยู่ที่สะดวกสบายของนักการเมืองเหล่านั้น

แต่เราเห็นว่านักการเมืองที่โกงกินแต่ทางวัตถุ ทำความเสียหายจริง แต่สู้พวกที่ไม่โกงกิน แต่ปล่อยให้มีการเสนอสิ่งยั่วยุกิเลส เช่น อบายมุข และกามารมณ์ หรือหารายได้เข้ารัฐบาลด้วยอบายมุขและกามารมณ์ เป็นต้น ประชาชนคนในชาติมัวเมาหลงใหลอบายมุขกามารมณ์ จนหมดความเป็นคน เกิดการเบียดเบียนกัน นักการเมืองนี้ต่างหากที่ช่วยกันทำลายคนในชาติ ลึกซึ้งเข้าไปจนถึงจิตวิญญาณเป็นนักการเมืองที่เลวกว่า และก็มีอยู่มาก ทำไมเราจึงไม่พูดถึงนักการเมืองพวกนี้ พอเสนอสิ่งยั่วยุกิเลสมากเข้า จนคนในชาติเบียดเบียนข่มขืนฆ่าฟันกัน กลับมาว่าประชาชนเป็นผู้ผิด เป็นคนใจต่ำ ช่วยเหลือเท่าไรก็ไม่ดีขึ้น ใครใจต่ำกว่ากันแน่ ?

๔๒

โสเภณีไม่ได้เกิดเพราะปัญหาทางเศรษฐกิจ

เดี๋ยวนี้พูดกันมากว่าผู้หญิงมาเป็นโสเภณี เพราะปัญหาทางเศรษฐกิจ คือว่า ผู้หญิงเหล่านั้นมีฐานะยากจน เราทราบแล้วว่าความจนเป็นทุกขเวทนาอย่างหนึ่ง ซึ่งเราก็ควรจะแก้ไขด้วยการทำงานแสวงหาวัตถุด้วยความสุจริต ซึ่งคนจนก็มีอยู่มากไม่เห็นเขาเป็นโสเภณี เราทราบว่า แม้ว่าเขาจะยากจน แต่เมื่อจิตไม่มีกิเลสเขาก็มีความสุข แต่อาจจะไม่ค่อยสะดวกทางร่างกาย ซึ่งถ้าจิตเขามีความสุขแท้จริงแล้วความสะดวกก็ไม่สำคัญ คนจะไปประกอบอาชีพอย่างอื่นที่ไม่เป็นทาสกิเลสให้เบียดเบียนตนเองผู้อื่น ไม่หมกมุ่นอยู่แต่ในกิเลส แต่เพราะความเข้าใจผิดได้ยินเขาสอนว่า ความจนเป็นทุกข์ เมื่อยากจนก็เลยยึดถือจึงเป็นทุกข์ ตามที่เขาสอนให้ ดังนั้นวิธีแก้ไขก็คือ หาเงินมาให้ได้แล้วความทุกข์จะหมดไป ด้วยการเอาเงินไปซื้อหาความสุข การหาเงินมาให้ได้นั้นจะโดยวิธีใดก็ได้ โดยเขาไม่รู้ว่าถ้าจิตมีกิเลสแล้วไม่มีความสุข หาความสุขจากการใช้เงินซื้อหาเป็นความสุขสนุกสนานเท่านั้น การเป็นโสเภณีมันทำให้จิตใจผิดปรกติ แล้วจะมีความสุขแท้จริงได้อย่างไร เป็นแต่เพียงแต่การได้เงินมาเพื่อหาความสุขสนุกสนาน

เท่านั้น โสเภณีเหล่านี้เข้าใจผิด แท้จริงโสเภณีเป็นปัญหาความเสื่อมศีลธรรม เกิดเพราะความเข้าใจผิดคือกิเลสมันต้องการที่จะให้ทุกคนที่อยู่ในกระบวนการของโสเภณี เช่น ผู้จัดหา ผู้รับบริการตอบสนอง และความเข้าใจผิดของโสเภณีตามความบอกกล่าวของผู้จัดหา ผู้รับบริ-การ หญิงจึงยอมตัวเป็นโสเภณี อ้างเอาความยากจนมาบังหน้า จะเห็นได้ว่าแม้คนที่ร่ำรวยที่มีกิเลสมาก ก็ยังเป็นโสเภณีในรูปแบบต่างๆ นอกเหนือไปจากการหาเงิน เช่น การเปลี่ยนคู่ผัวตัวเมีย การลักลอบกันเล่นชู้ การเสพกามารมณ์หมู่ เป็นต้น พวกนี้เป็นพวกมีเงิน เป็นเมียคนสำคัญในชาติ ก็เป็นโสเภณีที่ร้ายกาจกว่า

สรุปว่าปัญหาโสเภณีมิใช่ปัญหาเศรษฐกิจ แต่เป็นปัญหาทางศีลธรรม คือเรื่องของจิตที่มีกิเลส และความโง่เขลารู้เท่าไม่ถึงการณ์ เมื่อทำลงไปแล้วจิตตกเป็นทาสกิเลส แม้มีเงินแล้ว ควรจะหมดปัญหาความยากจน และเลิกความเป็นโสเภณีได้ แต่ก็ยังไม่เลิก หรือเมื่อได้เงินมามาก ซื้อหาความสะดวก จิตใจก็ยังมีทุกข์อยู่นั่นเอง ไม่ใช่มีเงินแล้วมีความสุข

อนึ่ง ถ้าคิดว่าโสเภณีเป็นปัญหาเศรษฐกิจ พวกมือปืนรับจ้างก็เกิดขึ้นเพราะความยากจน เป็นปัญหาเศรษฐกิจด้วยละซิ ดังนั้นใครยากจนอยู่ก็มาเป็นมือปืนให้หมด เขาจะตอบว่านั่นไม่ใช่ มันเป็นปัญหาความเสื่อมศีลธรรม คือถ้าคนมีศีลธรรมจะไม่เป็นมือปืนรับจ้างทั้งคนว่าจ้างและคนรับจ้าง ก็เช่นเดียวกัน ถ้าคนมีศาสนา มีศีลธรรมแม้ว่าจะยากจนก็ไม่ไปเป็นโสเภณี เพราะมันทำให้จิตใจไม่สงบสุข เป็นทาสกิเลสพอๆ กัน คนโง่และเป็นทาสกิเลสเท่านั้นจึงพูดว่า โสเภณีเป็นปัญหาเศรษฐกิจ เพื่อจะเป็นเกราะป้องกันตัวสำหรับจะตกเป็นทาสกิเลส โดยไม่มีใครว่าเขา

รัฐบาลพูดว่า โสเภณีเลิกไม่ได้ เพราะเป็นค่านิยม พ่อแม่ของฝ่ายหญิงชอบส่งลูกมาเป็นโสเภณี แต่อยากจะพูดว่า เมื่อเราเห็นว่า

เป็นค่านิยมที่ไม่ดี รัฐก็ควรจะให้เลิกเสีย ไปยึดถือเอาความพอใจของคนที่มีความเห็นผิดมาเป็นหลักปฏิบัติไม่ได้ ถ้าอย่างนี้ต่อไป มือปืนรับจ้างก็ไม่ต้องเลิก เพราะเป็นความต้องการของประชาชนกลุ่มหนึ่ง แต่ถ้าเป็นเรื่องอย่างนี้เขาจะไม่เห็นด้วย แต่พอกับเรื่องกามกิเลส เรื่องราคะ เรื่องทางเพศ เขาเห็นว่าไม่ใช่การเบียดเบียน กลับเห็นว่าเป็นเรื่องจำเป็น เป็นความสุข ผ่อนคลายความทุกข์ ด้วยเหตุที่รู้จักจิตเพียง ๒ จิต เขาจึงเลือกฝ่ายสนุกสนาน เข้าใจว่านั่นเป็นการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน แท้จริงจิตใจคนก็มิได้เครียดอะไร จิตปรกติดีก็ว่างอยู่ตามธรรมชาติ การส่งเสริมกิเลสทั้งฝ่ายบวกและลบต่างหาก ทำให้จิตใจของคนเครียด อย่าเข้าใจผิดเลย

๔๓

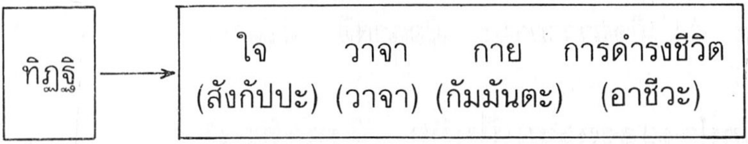
เคล็ดลับของการปฏิบัติ เพื่อความสมบูรณ์ของชีวิต

ต่อไป จะกล่าวถึงตัวธรรมะที่จะเป็นการประพฤติปฏิบัติ เพื่อความสมบูรณ์ของชีวิต ขอระบุลงไปยังอริยมรรคมีองค์ ๘

ชีวิตประกอบด้วย *ใจ วาจา กาย การดำรงชีวิต* ๔ อย่างนี้ คือ ตัว *"ชีวิต"* ทุกคนมี ใจ วาจา กาย การดำรงชีวิต (สังกัปปะ วาจา กัมมันตะ อาชีวะ)

ใจ คือ การดำริคิดมีความปรารถนาต้องการ *วาจา* คือ การพูดเป็นการสื่อความหมาย รวมทั้งการเขียน การใช้สัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมาย เช่น ภาษาคนใบ้ *กาย* คือ พฤติกรรมทางกาย เรียกว่า กัมมันตะ แปลว่า ที่สุดของการกระทำ นั่นคือ การกระทำทุกชนิดมีใจเป็นเบื้องต้น วาจาเป็นท่ามกลาง กายเป็นที่สุด *อาชีวะ* คือ *การดำรงชีวิต*ให้มีชีวิตที่เหมาะสม มีสุขภาพอนามัยดี มีความเหมาะสมที่จะอยู่ในสังคมในโลกนี้ได้

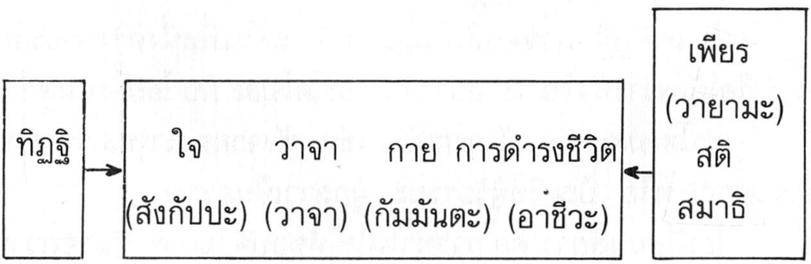
ทั้งใจ วาจา กาย อาชีวะ ถือว่ายังไม่ดี ไม่ชั่ว ไม่สุข ไม่ทุกข์จะดีจะชั่ว จะทุกข์ หรือไม่ทุกข์ อยู่ที่ตัวนำ คือ ทิฏฐิ (ความรู้ความเห็น ความเข้าใจ) ว่าจะถูกต้องหรือผิดพลาด



ถ้าตัวนำคือ ทิฏฐิ ถูกต้องเป็น*สัมมาทิฏฐิ* ตัวตามที่เหลือก็จะถูกต้อง เป็นสัมมาหมด คือ *สัมมาสังกัปปะ* (ดำริในเนกขัมมะ ไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน) *สัมมาวาจา*(พูดไม่โกหก พูดไม่ส่อเสียด พูดไม่หยาบ พูดไม่เพ้อเจ้อ) *สัมมากัมมันตะ*(ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ผิดในกาม) *สัมมาอาชีวะ*(เลี้ยงชีพในทางที่ชอบ)

แต่ถ้าทิฏฐิผิดเป็น*มิจฉาทิฏฐิ* ตัวตามก็จะผิดเป็นมิจฉาหมด คือ เป็น *มิจฉาสังกัปปะ* (ดำริในกาม พยาบาทเบียดเบียน) มิจฉาวาจา (พูดโกหก พูดส่อเสียด พูดหยาบ พูดเพ้อเจ้อ) มิจฉากัมมันตะ (ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม) มิจฉาอาชีวะ(เลี้ยงชีวิตในทางที่ผิด) ทำให้เป็นทุกข์

นอกจากนี้ยังมีธรรมที่คอยหนุน คอยผลักดันอีก ๓ ตัว คือ ความเพียร*(วายามะ)* การระลึกได้ *(สติ)* ความตั้งใจแน่วแน่*(สมาธิ)*



ถ้าทิฏฐิถูกต้องเป็น*สัมมาทิฏฐิ* ตัวหนุน ๓ ตัวก็เป็นสัมมาด้วย คือ *สัมมาวายามะ* *สัมมาสติ* *สัมมาสมาธิ*

แต่ถ้าทิฏฐิผิด เป็นมิจฉาทิฏฐิ ตัวหนุน ๓ ตัวก็เป็นมิจฉาด้วย คือ *มิจฉาวายามะ มิจฉาสติ มิจฉาสมาธิ*

ตัวอย่างของความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ)

สมมุติว่า นาย ก เห็นว่าการลักขโมยนี้แหละจะทำให้ได้เงินมา เมื่อมีเงินก็ไปซื้อหาความสุขได้ โดยไม่ต้องทำงาน เมื่อมีความเห็นอย่างนี้ มรรคอีก ๗ องค์ที่ตามมาก็เป็นมิจฉาหมด คือ *คิดผิด พูดผิด ใช้ร่างกายผิด ดำรงชีวิตผิด เพียรผิด ตั้งสติผิด*

ตัวอย่างความเห็นถูก (สัมมาทิฏฐิ)

ทีนี้ ต่อไปนี้เราจะพูดเรื่องความเห็นถูก (สัมมาทิฏฐิ) ในการศึกษาธรรมะเพื่อดับทุกข์นั้น ประการแรกต้องมีสัมมาทิฏฐิเสียก่อนถ้าความรู้หรือทฤษฎีผิดแล้ว การกระทำย่อมผิดพลาดด้วย ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะศึกษาให้มีสัมมาทิฏฐิเสียก่อน พุทธภาษิตว่า

สมฺมาทิฏฺฐิ สมาทานา สพฺพํ ทุกฺขํ อุปจฺจคุํ

สมาทานสัมมาทิฏฐิแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

วิธีทำให้เกิดมีสัมมาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิ อาจจะเกิดได้หลายวิธี แต่ในที่หนึ่งตรัสว่าสัมมาทิฏฐิเกิดได้เพราะปัจจัย ๒ อย่าง คือ *ปรโตโฆสะ* กับ *โยนิโสมนสิการ*

ปรโตโฆสะ คือ ฟังจากผู้อื่น เช่น ฟังจากพระพุทธเจ้า พระสงฆ์สาวก หรือ บัณฑิตผู้รู้ธรรมะ ผู้กล่าวเป็นธรรม

โยนิโสมนสิการ คือ การทำในใจให้ชอบด้วยเหตุ หมายความว่าทำในจิตให้รู้ความเป็นอยู่แท้จริงของสิ่งนั้น ว่าโดยสัจจะแท้จริงมันเป็นอย่างไร เช่นรู้ว่า คืออะไร เกิดจากอะไร ดับไปได้อย่างไร และจะเอาชนะหรือเกี่ยวข้องอย่างไร จะได้ประโยชน์สูงสุด เป็นต้น

ระดับของสัมมาทิฏฐิ

ต่อปัญหาว่า สัมมาทิฏฐิมีอะไรบ้าง เมื่อสัมมาทิฏฐิเป็นอย่างไร หรือสัมมาทิฏฐิต่อเรื่องอะไรแล้ว มรรคอีก ๗ องค์ ที่เหลือก็เป็นไปเพื่อให้สิ่งนั้นสำเร็จประโยชน์ตามที่ต้องการ ขอระบุสัมมาทิฏฐิลงเป็น ๓ ระดับ ดังนี้คือ

๑. *สัมมาทิฏฐิชั้นศีลธรรม* เป็นสัมมาทิฏฐินอกพระพุทธศาสนามีมานานแล้ว คือ ทานที่ให้แล้วมีผล การบูชามีผล การบวงสรวงมีผล บิดามี มารดามี โลกนี้มี โลกหน้ามี วิบากกรรมมี สัตว์โอปปาติกะมี สมณพราหมณ์ที่รู้ชอบ แล้วสอนผู้อื่นให้รู้ตาม มีอยู่ในโลก

เมื่อมีสัมมาทิฏฐิสัมมาทิฏฐิอย่างนี้ ใจ วาจา กาย อาชีวะ ก็เป็นไปตามที่สัมมาทิฏฐิบอกในแต่ละตัว และวายามะ สติ สมาธิ ก็หนุนให้เป็นไปตามที่ทิฏฐิต้องการ คือทุกตัวจะเป็นสัมมาหมด คือทำถูกต้องหมด

๒. *สัมมาทิฏฐิในชั้นที่เห็นอริยสัจ ๔* คือ เห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เช่น ทุกข์ คือการที่จิตใจเหน็ดเหนื่อยวุ่นวายไม่สงบ ทุกข์เกิดจากกิเลสตัณหา ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ คือ การไม่มีกิเลสตัณหา ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่อเป็นดังนี้มรรคทั้ง ๘ องค์ ก็ต้องเป็นสัมมาหมด ดังที่ได้กล่าวแล้ว ระดับนี้ยังมีเจตนาปฏิบัติละจาก มิจฉามรรค เป็นสัมมามรรคอยู่

๓ . *สัมมาทิฏฐิ ในระดับที่เห็นอิทัปปัจจยตา* คือ เห็นว่า *"ความที่เมื่อมีสิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น"* หรือ เห็นความเป็น *"เช่นนั้นเอง"* เมื่อเป็นเช่นนี้มรรคทั้ง ๘ องค์ ก็จะไม่ประพฤติกระทำไปทั้งฝ่ายมิจฉา และสัมมามรรค จึงอยู่กลางๆ เพราะเห็นความเป็นธรรมดา คือเห็นว่าอารมณ์ทั้งหลายไม่ว่าบวกหรือลบ สุขหรือทุกข์ ล้วนแต่เป็น *อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา* ด้วยความรู้สึกจริงๆ จึงมีสติ

ปัญญาเต็มที่ ว่าอารมณ์ทุกชนิดเป็นเช่นนั้นเองโดยอัตโนมัติ ไม่เหมือนระดับต้นๆ ที่ยังต้องคอยมีสติเพื่อเอาชนะความเคยชินเดิมที่จะเป็นไปในฝ่ายมิจฉา

๔๔

อย่าหยุดอยู่แค่สติ สมาธิ

เดี๋ยวนี้คนพูดกันมากว่า ไปสำนักต่างๆ เพื่อฝึกสติ เพราะเขามีสติไม่เพียงพอ ผลที่เขาได้รับคือสติ ซึ่งแท้จริงทุกคนมีสติอยู่แล้วครูบาอาจารย์ในโรงเรียนก็สอนสติ เช่น ครูสอนคหกรรมก็สอนให้เด็กมีสติ แต่เอาสติไปใช้ในการปรุงอาหาร เย็บปักถักร้อย ครูพละศึกษาก็สอนให้เด็กมีสติ แต่เอาสติไปใช้ในการตีลังกา ห้อยโหน เล่นกีฬาต่างๆ ครูคณิตศาสตร์ก็สอนให้เด็กมีสติ แต่เอาสติไปในการคำนวณคิดต่างๆ เป็นต้น

สรุปว่า *"สติ"* เป็นคำกลางๆ มีอยู่แล้ว ปัญหามีว่าจะเอาไปใช้ในทางไหน โจรก็มีสติ แต่มันเอาไปใช้ในการขโมยของผู้อื่น เป็นมิจฉาสติ ศาสนาก็ควรเอาสติไปใช้ในขณะผัสสะ มีเวทนา ไม่เผลอตัว ไปเพลินกับเวทนา หรือ ไม่เผลอตัวที่จะให้ใจ วาจา กาย อาชีวะไปเป็นฝ่ายมิจฉา

ครั้นเราถามเขาว่า คุณมาฝึกสติทำไม ? เขาตอบว่าเพื่อดับทุกข์ ถ้ามาฝึกสติเพื่อดับทุกข์ คุณไม่ได้ขาดสติธรรมดา ทุกคนมีสติ แต่ขาด*"สัมมาสติ"* จึงดับทุกข์ไม่ได้

ในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ต้องรู้อริยสัจ ๔ เสียก่อน

เมื่อเขาบอกว่า เขาต้องการฝึกสติเพื่อดับทุกข์ จำเป็นอย่างยิ่งต้องรู้จักความทุกข์เสียก่อน เช่นรู้ว่า ความทุกข์มี ๒ ชนิด คือ ทุกขเวทนา กับ ทุกขสัจจะ ทุกข์ในทางพุทธศาสนา หมายถึง ทุกขสัจจะ คือความทุกข์ของจิต จิตมีลักษณะเหน็ดเหนื่อย กระวนกระวาย ไม่สงบ เกิดมาจากตัณหาซึ่งเป็นไปได้ทั้งฝ่ายพอใจและไม่พอใจ และ *ความทุกข์ก็มิได้เกิดหรือมีอยู่ตลอดเวลา เกิดเมื่อมีผัสสะ แล้วปล่อยให้ใจ วาจา กาย อาชีวะ เป็นไปในฝ่ายมิจฉา นิโรธ คือ ความไม่มีทุกข์ เป็นความสงบเย็น ไม่มีตัณหา เป็นภาวะที่ต้องทำให้แจ่มแจ้งแก่จิตใจ ส่วนวิธีปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดทุกข์ คือ การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้ใจ วาจา กาย อาชีวะ เป็นไปในฝ่ายสัมมา* สรุปว่าให้มรรคทุกองค์เป็นไปในฝ่ายสัมมาทั้งหมดในขณะผัสสะ ทุกข์จะไม่เกิด

ดังนั้นเมื่อรู้เรื่องความทุกข์เพียงพอแล้ว จึงให้ทุกครั้งที่มีผัสสะให้มีสติ คือ ความไม่เผลอเรอ ระมัดระวังอยู่ที่จะให้สังกัปปะ วาจา กัมมันตะ อาชีวะ เป็นไปในฝ่ายสัมมาให้หมด ความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น พฤติกรรมทุกอย่างจะถูกต้องหมด เท่ากับว่าได้ใช้สติถูกต้องไม่ให้ทุกข์เกิด เรียกว่าใช้สัมมาสติ ไม่ใช่สติเฉยๆ และไม่ควรเรียกว่าฝึกสติ ควรเป็น*การใช้สัมมาสติ*มากกว่า ทั้งการปฏิบัติอย่างนี้ปฏิบัติได้ทุกอิริยาบถเป็นสัมมาสติ เพื่อการมิให้ความทุกข์เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นสติในพุทธศาสนา

สมาธิทุกคนมีอยู่แล้ว ปัญหาว่าเราจะใช้สมาธิไปในทางไหน เราไม่ขาดสมาธิในการดับทุกข์ แต่เราขาดสัมมาสติ

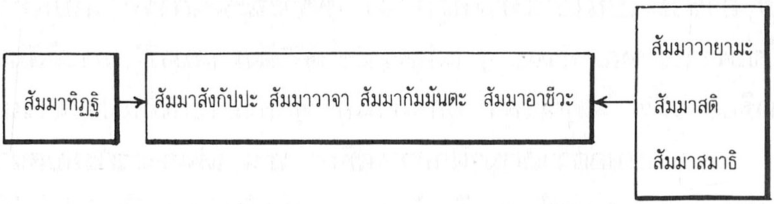
บางคนบอกว่าเขาจะมาฝึกสมาธิ เมื่อเขาพูดถึงแต่สมาธิ ไม่พูดถึงการดับทุกข์ เขาก็ได้แค่สมาธิเท่านั้น อาจจะยึดมั่นถือมั่นว่า

สมาธิเป็นของขลังศักดิ์สิทธิ์ บางคนมาฝึกสมาธิด้วยความยึดมั่นถือมั่น ครั้นจิตไม่เป็นสมาธิ ตามที่ต้องการ ก็เป็นทุกข์ได้อีก นี่ก็อย่างเดียวกัน *"สมาธิ"* เป็นคำกลางๆ คือ *จิตบริสุทธิ์ ตั้งมั่น ว่องไว* แม้โจรก็มีสมาธิ มือปืนก็มีสมาธิ คนเล่นกีฬาก็มีสมาธิ แต่ปัญหามีว่า จะใช้สมาธิไปในทางไหน เพื่อทำอะไร เขาจะตอบว่ามาฝึกสมาธิหรือดับทุกข์ ก็เหมือนกับการฝึกสติ คือ เขาต้องรู้จักความทุกข์อย่างเพียงพอ จนรู้ว่าทุกข์เพิ่งมาเกิดเป็นครั้งคราว เมื่อสัมผัสแล้วด้วยความไม่รู้เท่าทันให้ ใจ วาจา กาย อาชีวะ เป็นไปในฝ่ายมิจฉา ดังนั้นต่อไปนี้ *ทุกครั้งที่สัมผัสจะตั้งใจแน่วแน่ เพื่อให้ใจ วาจา กาย อาชีวะ เป็นไปในฝ่ายสัมมาให้หมด* คือ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เมื่อเป็นอย่างนี้ ความทุกข์จะไม่เกิดขึ้น การทำอยู่อย่างนี้คือ การมีสัมมาสมาธิ ไม่ใช่การฝึกสมาธิ แต่เป็น*การใช้สมาธิ* คือ *ใจแน่วแน่ในการที่จะให้ใจ วาจา กาย อาชีวะ เป็นไปในทางที่ถูกต้อง* เพราะฉะนั้นการที่คนเป็นทุกข์ไม่ใช่เพราะขาดสมาธิเฉย ๆ แต่เพราะขาด *"สัมมาสมาธิ"* การมีสัมมาสมาธิอย่างนี้ทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถเป็นประจำวัน

บางคนบอกว่าเขามาฝึกความเพียร เช่น เดินจงกรมรอบสนามหลายสิบรอบ นอนน้อย กินน้อย นั่งสมาธินานๆ เป็นต้น นี่คือความเพียรของเขา ถ้าเขามาฝึกความเพียรก็ได้แค่ความเพียร คือทำอะไรได้มากถ้ามีความขยันอดทน แท้จริง*"ความเพียร"*เป็นคำกลาง ๆ มีอยู่แล้ว แม้โจรก็มีความเพียร ปัญหาจึงมีว่าจะใช้ความเพียรไปในทางไหน เขาตอบว่าเพียรเพื่อดับทุกข์ นี่ก็เช่นเดียวกันอีกเขาต้องเรียนรู้เรื่องความทุกข์อย่างเพียงพอ เช่น ความทุกข์ คือ ความที่จิตใจเหน็ดเหนื่อยกระวนกระวายไม่สงบ ความทุกข์มาจากกิเลสตัณหา ในขณะแห่งผัสสะจึงปล่อยให้ใจ วาจา กาย อาชีวะ เป็นไปในฝ่ายมิจฉา *ดังนั้นทุกครั้งที่มีผัสสะ เขาควรเพียรพยายามอยู่เสมอตลอดเวลา ที่*

จะให้ใจ วาจา กาย อาชีวะ เป็นไปในฝ่ายสัมมาให้หมด ความทุกข์ จะไม่เกิดขึ้น เท่ากับ *“สัมมาวายามะ”* คือความเพียรถูกต้อง เป็นไปเพื่อการดับทุกข์ ไม่ใช่เพียรเพื่ออย่างอื่น และความเพียรในองค์แห่งมรรคไม่ใช่การมาฝึก แต่เป็นการใช้ความเพียรเพื่อดับทุกข์ ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถ

บัดนี้เราจะเห็นได้ว่า ถ้าทุกครั้งที่มีผัสสะ เราให้ใจ วาจา กาย อาชีวะ เป็นไปในฝ่ายสัมมา คือ ใจ วาจา กาย อาชีวะ เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ชื่อว่าเรามีปัญญาเพื่อไม่ให้เกิดทุกข์ *(สัมมาทิฏฐิ)* มีความเพียร เพื่อให้ใจ วาจา กาย อาชีวะ เป็นไปในฝ่ายสัมมา *(สัมมาวายามะ)* มีสติรอบคอบเพื่อให้ใจ วาจา กาย อาชีวะ เป็นไปในทางที่ถูกต้อง *(สัมมาสติ)* มีความตั้งใจแน่วแน่ให้ใจ วาจา กาย อาชีวะ เป็นไปในฝ่ายที่ถูกต้อง *(สัมมาสมาธิ)*



ดังนั้นจะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ไม่ทรงเน้นให้ฝึกสมาธิ ฝึกสติ ฝึกวายามะ แต่ทรงขอร้องให้*ปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘* ซึ่งมีองค์ธรรมดังกล่าวพร้อมอยู่แล้ว โดยไม่ต้องแยกออกไปต่างหากจากชีวิตประจำวัน และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง มีสติตามดูตามเห็นอยู่ตลอดเวลา ซึ่ง กาย เวทนา จิต ธรรม เห็นว่าการปฏิบัติทั้งหมดของอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นมิใช่ตัวเราของเรา เป็นแต่การปฏิบัติไปตามกฎตามธรรมชาติ เพื่อความไม่เป็นทุกข์เท่านั้น เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้จิตจะน้อมไปเพื่อความ

สงบสงัดจากความยึดถือ (วิเวก) น้อมไปเพื่อความจางคลาย (วิราคะ) น้อมไปเพื่อการดับไม่เหลือแห่งเหตุปัจจัยของทุกข์ (นิโรธ) น้อมไปเพื่อสลัดไปเพื่อความยึดถือผูกพัน(ปฏินิสสัคคะ) ในที่สุด ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า *อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นตัวปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อชีวิตสมบูรณ์แท้จริง*

บางคนพูดว่า เขาฟุ้งซ่าน คิดมาก ทำให้เขาเป็นทุกข์

มีคนจำนวนมาก เขาเป็นทุกข์เพราะความฟุ้งซ่าน อยากจะดับทุกข์ ความคิดมีอยู่ ๒ ชนิด คือ คิดฟุ้งซ่าน ไม่เป็นสาระ อย่างนี้จัดเป็นพวกนิวรณ์ ควรแก้ไขด้วยการทำให้จิตเป็นสมาธิ กับความคิดผิดคือ คิดไปในกาม พยาบาท เบียดเบียน อย่างนี้ก็ต้องแก้ไขด้วยการดำริคิดแก้ไขไปในทางตรงกันข้าม คือ เนกขัมมะ ไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน คนบางคนไม่คิดฟุ้งซ่านแต่คิดผิดก็เป็นทุกข์ มีคนมาบอกว่าเขามาปฏิบัติธรรมในทางศาสนาหลายปีแล้ว แต่จิตก็ยังว่อกแว่กเมื่อสวดมนต์ทำวัตรแล้ว จิตไม่เคยได้อยู่กับบทสวดมนต์ แต่มักจะคิดโน่นคิดนี่ ทำให้เป็นทุกข์ ถามว่า จะหมดทุกข์เมื่อไร เขาตอบว่าเมื่อจิตไม่ว่อกแว่ก ถ้าอย่างนั้นคงจะอีกนาน เพราะการไปจดจ่อจิตให้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งตลอดเวลา ย่อมทำได้ยาก *แท้จริงการที่จิตไปคิดนั่นคิดนี่บ้าง ก็ยังไม่ได้เป็นทุกข์ แต่เพราะยึดมั่นถือมั่น* ว่าเรามาปฏิบัติตั้งหลายปีแล้ว จิตยังว่อกแว่กอยู่อีก ชาตินี้คงปฏิบัติธรรมไม่ได้ ตรงนี้ต่างหากที่ทำให้เป็นทุกข์ *เพราะว่า ความทุกข์มาจากอุปาทาน* ดังนั้นจึงไม่ควรยึดถือด้วยความเป็นตัวเราของเรา แต่ในขณะเดียวกันก็เจริญสมาธิไปตามความเหมาะสมแล้วแต่สะดวก

บางคนพูดว่า เขามีจิตฟุ้งซ่านคิดมาก ควรทำสมาธิเพื่อหยุดคิดหยุดฟุ้งซ่าน โดยเข้าใจผิดว่าถ้าคิดอะไรแล้วเป็นความคิดฟุ้งซ่าน

ควรหยุดคิด แท้จริงแล้วความคิดฟุ้งซ่าน มี ๒ ชนิด คือ คิดไปฝ่ายกุศลกับฝ่ายอกุศล ถ้าคิดไปฝ่ายกุศลด้วยสติปัญญาไม่ควรเรียกว่าความฟุ้งซ่าน แต่เป็นความคิดสร้างสรรค์ ไม่ปวดหัว ไม่เกิดทุกข์ แต่คิดฟุ้งซ่านไปฝ่ายอกุศลนี่ซิ ควรหยุดคิดด้วยการทำสมาธิ หรือเปลี่ยนความคิดไปฝ่ายกุศลเสีย ถ้าเห็นว่าควรคิดก็คิด ถ้าจะหยุดเสียก็ได้ ไม่ใช่การไม่คิดอะไร แล้วจะพ้นทุกข์

๔๕

สมาธิภาวนาเพื่อชีวิตสมบูรณ์

การปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ การเจริญสมาธิภาวนา หรือ จิตภาวนา *สมาธิภาวนา* แปลว่า *การทำให้มีมากขึ้นซึ่งสมาธิ* กับ *การทำให้มีขึ้นซึ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เราต้องการด้วยอาศัยสมาธิ*

จะเห็นได้ว่า คำแปล ๒ อย่างนี้ต่างกัน อย่างแรกนั้นมีสมาธิเป็นที่หมาย ส่วนอย่างหลังนั้น การทำให้มีขึ้นซึ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เราต้องการ ในที่นี้ คือ *ความพ้นทุกข์* โดยอาศัยสมาธินี้ มี*ความพ้นทุกข์*เป็นจุดหมาย สมาธิเป็นเพียงเครื่องมือเท่านั้น

อานิสงส์ของสมาธิภาวนา

สมาธิภาวนามีประโยชน์ มีอานิสงส์ ๔ ข้อ คือ มีความสุขในปัจจุบัน มีญาณทัสสนะวิเศษ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ ทำให้สติสัมปชัญญะสมบูรณ์ และทำให้สิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย

สมาธิภาวนาความหมายแรก คือ การทำให้มีขึ้นซึ่งสมาธิจะได้อานิสงส์ ๓ ข้อแรก ส่วนสมาธิภาวนาความหมายหลังให้อานิสงส์ข้อที่ ๔ แต่ต้องน้อมจิตที่เป็นสมาธิไปเพื่ออาสวักขยญาณ อีกทีหนึ่ง

สมาธิ แปลว่า *ตั้งมั่น* แต่โดยมากเราหมายถึงจิตที่มีคุณสมบัติ ๓ อย่าง คือ *บริสุทธิ์ ตั้งมั่น ว่องไว* จิตมี ๓ อย่างนี้เมื่อไร จิตนั้นมีสมาธิ

พอได้ยินคำว่า*"สมาธิ"* คนมักจะเล็งไปถึงการนั่งสมาธิมากกว่าจิตเป็นสมาธิ การนั่งสมาธิกับจิตเป็นสมาธิไม่เหมือนกัน การนั่งสมาธิบางทีจิตไม่เป็นสมาธิก็ได้ จิตเป็นสมาธิโดยไม่ต้องนั่งสมาธิก็ได้ หรือการนั่งสมาธิจะทำให้จิตเป็นสมาธิก็ได้ แต่สิ่งที่เราต้องการคือ *จิตเป็นสมาธิ* ซึ่งอาจจะมาได้หลายวิธี เช่น

๑. จิตเป็นสมาธิอยู่ตามธรรมชาติ เช่น เมื่อจะทำอะไรต้องอาศัยสมาธิ ซึ่งเราควรจะช่วยกันพัฒนาจิตที่เป็นสมาธิตามธรรมชาติให้ยิ่งขึ้น ด้วยการไม่ไปทำลายมันเสีย

๒. จิตเป็นสมาธิได้ เพราะว่ามีศีลดี คือ เมื่อมีศีลบริสุทธิย่อมเป็นการง่ายที่จิตจะเป็นสมาธิ

*๓. จิตเป็นสมาธิได้ เพราะมีปิติปราโมทย์ในการเป็นอยู่ประจำ*วัน ปิติปราโมทย์ต่อการทำงานสำเร็จ พอใจในการทำอะไรๆ อยู่ เช่นเราพูดว่าทำอะไรเพลินๆ อยู่ จนลืมรับประทานอาหารก็มี

๔. จิตเป็นสมาธิได้ เพราะเจริญเมตตา มีความรักปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลายดำรงตนอยู่อย่างสงบสุข ไม่มีจิตโกรธอาฆาตพยาบาทผู้ใด

๕. จิตเป็นสมาธิได้ เพราะการฟังธรรม มีจิตจดจ่ออยู่กับการฟังธรรม มีความสุขจนมีสมาธิ

๖. จิตเป็นสมาธิได้ เพราะการแสดงธรรมเสียเอง เมื่อแสดงธรรมจิตย่อมจดจ่อ มีความสุข และมีสมาธิ

๗. จิตเป็นสมาธิได้ เพราะการสาธยายธรรม คือ นำบทธรรมะมากล่าวซ้ำๆ ทำให้จิตเป็นสมาธิ

๘. จิตเป็นสมาธิได้ เพราะการใคร่ครวญหัวข้อธรรมที่ได้เรียนแล้ว

๙. จิตเป็นสมาธิได้ เพราะการฝึกปฏิบัติตามระบบใดระบบหนึ่ง

๑๐. จิตเป็นสมาธิ เพราะเจริญปัญญาก่อน เมื่อมีปัญญารู้แล้วต่อสิ่งนั้นๆ ทำให้จิตเป็นสมาธิโดยอัตโนมัติ

เอามาพูด ๑๐ ข้อ สำหรับที่เราจะไปพิจารณาดู และเจริญสมาธิให้มากขึ้น เพื่ออานิสงส์ดังกล่าว

การใช้จิตที่เป็นสมาธิเพื่อวิปัสสนาเป็นประจำวัน

เมื่อพูดถึงคำว่า *สมาธิ วิปัสสนา* มีคำคำหนึ่งโผล่ขึ้นมาเป็นคำกลางๆ คือคำว่า *การเพ่งดู* (Meditation) การเพ่งมี ๒ ชนิด คือ เพ่งวัตถุ (ObJect) การเพ่งคุณลักษณะ (Characteristic) เพ่งวัตถุจะได้สมาธิ เพ่งคุณลักษณะจะได้วิปัสสนา(การรู้แจ้ง)

ขอให้ทุกคนรู้สึกเข้าไปในจิตใจในขณะนี้ ก็จะเห็นว่าขณะนี้จิตใจว่างๆ สบายๆ ไม่มีอะไรมาเจือปน แต่พอจิตมีความโกรธ เมื่อรู้สึกเข้าไปในจิตก็จะรู้สึกว่าจิตเหน็ดเหนื่อย กระวนกระวายไม่สงบ (ทุกฺขํ) แล้วความรู้สึกต่อสภาวะนั้น จะเห็นว่า ความโกรธนั้นจะค่อยๆ จางไปๆ ไม่รุนแรงเหมือนก่อน จนหายไปในที่สุด (อนิจฺจํ) และอาการที่เกิดแล้วหายๆ ไป มันมิได้มีตัวตนเที่ยงแท้ถาวร (อนตฺตา)

เมื่อมีความรัก ก็รู้สึกเข้าไปในจิตใจขณะนี้ก็จะเห็นว่า จิตก็ยังเหน็ดเหนื่อย กระวนกระวายไม่สงบ (ทุกฺขํ) ความรักนั้นจะค่อยๆ จางไป (อนิจฺจํ) ความรักเกิดแล้วก็ตายไป มิได้มีตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร (อนตฺตา)

เมื่อรู้สึกอิจฉาริษยา ก็รู้สึกเข้าไปในจิตขณะนี้ ก็จะรู้สึกว่าจิตเหน็ดเหนื่อย กระวนกระวายไม่สงบ (ทุกฺขํ) ความอิจฉาริษยานั้นจะค่อยๆ จางหายไป(อนิจฺจํ) ความอิจฉาริษยานั้นเกิดแล้วก็หายไปไม่มีตัวตนไม่เที่ยงแท้ถาวร (อนตฺตา)

เมื่อมีความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ ก็รู้สึกเข้าไปในจิต ก็จะเห็นว่า

จิตก็เหน็ดเหนื่อยกระวนกระวายไม่สงบ (ทุกฺขํ) ความน้อยเนื้อต่ำใจนั้นจะค่อยๆ จางหายไป (อนิจฺจํ) ความน้อยเนื้อต่ำใจนั้นเกิดแล้วจางหายไป ไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร (อนตฺตา)

ที่เรียกว่าวิปัสสนา คือ รู้แจ้งในพระไตรลักษณ์

เมื่อตามดูตามเห็นความรู้สึกบ่อยๆ เข้า ก็จะรู้สึกว่าอารมณ์รู้สึกนั้น ไม่ว่าจะดีเลิศสักขนาดไหน หรือชั่วช้าเลวทรามอย่างไร จะดีใจสักขนาดไหน เสียใจอย่างไรก็ตาม อารมณ์รู้สึกนั้นล้วนแต่ทำให้จิตใจเหน็ดเหนื่อยไปชั่วขณะ แล้วก็จางหายไป เหลวไหลไร้สาระ เพ่งดูบ่อยๆ เข้า จิตจะเกิดประสบการณ์ ไม่ยึดถือ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ฝ่ายดีหรือฝ่ายร้าย

ต่อไปนี้มีใครมาด่าก็ไม่อยากจะโกรธ เพราะมันทำให้จิตเหน็ดเหนื่อย ใครมาชมก็ไม่อยากจะไปพอใจ เพราะมันทำให้เหน็ดเหนื่อย ใครไม่ยุติธรรมต่อเราก็ไม่น้อยเนื้อต่ำใจ เพราะมันทำให้เหน็ดเหนื่อย เป็นต้น นี่คือ การที่จิตไม่มีกิเลส อยู่ตรงกลาง ทำบ่อยๆ เข้าจนเป็นนิสัย ก็จะไม่ยึดถืออะไรอีกต่อไป

แต่คนโดยมากไม่รู้เรื่องอริยสัจ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค และไม่มีสติ สมาธิ เมื่อมีอารมณ์โลภ โกรธ หลง จิตก็ออกไปข้างนอก ไปอยู่กับเหตุการณ์บุคคลภายนอก จึงไม่ใช้บทเรียน คือ อารมณ์รู้สึกนั้นมากำหนดดูรู้สึก ปล่อยให้อารมณ์รู้สึกนั้นเกิดแล้วหายไป โดยเราไม่ได้กำหนดรู้สึก นับว่าเป็นการพลาดโอกาสอย่างยิ่งของมนุษย์

๔๖

อานาปานสติ

อานาปานสติ แปลว่า *สติที่ตามดูตามเห็นลมหายใจเข้า-ออก* ก็ได้ แปลว่า *สติที่ได้ตามดูตามเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก* ก็ได้ คำแปลอย่างแรกนั้นได้แต่ตามเห็นลมหายใจเท่านั้น ส่วนคำแปลอย่างหลังนั้น อาจจะตามดูตามเห็นอะไรก็ได้ แต่ตามดูอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก คือ ดูหรือเห็นตลอดเวลา

อานาปานสติ ไม่ใช่การฝึกสมาธิหรือการฝึกวิปัสสนา แต่เป็นการตามดูตามเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก แต่จะเกิดมีสมาธิ วิปัสสนา ขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ

ตอนแรกตามดูลมหายใจ ตามดูนิมิต ทำให้จิตเป็นสมาธิ

เมื่อตามดูตามเห็นปีติสุข ก็จะเห็นอนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา เป็นวิปัสสนา โดยเราไม่ได้เจตนาเจริญสมาธิวิปัสสนา แต่เราต้องการจะตามดูตามเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก เท่านั้น

มนุษย์ต้องการสุขเวทนาทั้งนั้น เมื่อยึดถือสุขเวทนาเป็นที่พึ่ง ความยุ่งยากวุ่นวายในโลกจึงเกิดขึ้น

แต่เดี๋ยวนี้เราได้สร้างสุขเวทนาชั้นเลิศขึ้น และตามดูตามเห็น

อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก ว่าสุขเวทนานั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาจึงไม่หลงแม้สุขเวทนา นับประสาอะไรอารมณ์เลวๆ อื่นๆ ก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วย ทำให้จิตพ้นไปจากความทุกข์สิ้นเชิง เมื่อทำอยู่เป็นประจำ

ทีนี้เมื่อเราตามดูความรู้สึกต่อเวทนาไม่ทันจนจิตมีกิเลสต่างๆ เช่น ราคะ โทสะ โมหะ เราก็สามารถตามดูตามเห็นจิตในสภาพต่างๆ นั้น ด้วยการรู้สึกลงไปก็จะเห็นสภาพจิตว่าเหน็ดเหนื่อยกระวนกระวาย ไม่สงบ (ทุกฺขํ) ภาวะนี้จะค่อยๆ จางหายไป (อนิจฺจํ) และเห็นว่ามันอาศัยกันเกิดชั่วขณะหนึ่งแล้วหายไป มิได้มีตัวตนไม่ใช่ตัวตนอะไรที่เที่ยงแท้ถาวร (อนตฺตา) เมื่อเห็นบ่อยๆ เข้า จะรู้สึกว่าอารมณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายดีใจ หรือเสียใจ ฝ่ายบวกหรือฝ่ายลบล้วนแต่ทุกฺขํ อนิจฺจํ อนตฺตา เหลวไหลไร้สาระจึงปล่อยความยึดถือทำให้พ้นทุกข์ต่อไป

๔๗

"สติ"ของพุทธศาสนากับของคนทั่วไป

เมื่อเราพูดว่า การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหมดขึ้นอยู่กับคำว่า"สติ" เพียงคำเดียว ซึ่งเราหมายถึง"สัมมาสติ" คือ *ความเร็วของปัญญาที่มาทันเวลา เพื่อแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ* มันจึงเป็นทั้งหมดของการปฏิบัติ เพราะว่าในขณะแห่งผัสสะ ถ้าปัญญามาทันก็จะผลักดันใจ วาจา กาย และการดำรงชีวิต ให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง (สัมมา) หรือปัญญาคือ ความรู้ที่รู้สึกว่า อารมณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะดีเลิศ เช่น ปีติ สุข ความดีใจสุดขีด หรืออารมณ์เลวทราม เช่น ความทุกข์ เศร้าเสียใจขนาดไหนก็ตาม ล้วนแต่ทำให้จิตใจเหน็ดเหนื่อยกระวนกระวาย ไม่สงบ (ทุกฺขํ) ไปชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็จางหายไป (อนิจฺจํ) เกิดแล้วดับไป ไม่มีตัวตนแท้จริง (อนตฺตา) จึงไม่อยากไปรักหรือเกลียด เพราะจิตจะเหน็ดเหนื่อยไปชั่วขณะ ไม่มีอะไรดีเลย จึงวางจิตไว้ตรงกลาง ก็เรียกว่ามีปัญญารู้สึกมาทันในขณะนั้นเรียกว่า มีสติ ความทุกข์จึงไม่เกิดได้

แต่บางคนเมื่อได้ยินว่าการปฏิบัติธรรมทั้งหมดขึ้นอยู่กับคำว่า "สติ" เพียงอย่างเดียว ก็ไปฝึกสติด้วยการตามรู้สึกต่อกาย ต่อความ

คิดต่างๆ โดยไม่ได้พูดถึงปัญญาในการดับทุกข์ โดยการทำให้ใจ วาจา กาย และการดำรงชีวิตเป็นไปในฝ่ายถูกต้อง (สัมมา) หรือปัญญาที่เบื่อหน่ายต่อการยึดถือต่ออารมณ์ปรุงแต่งทั้งหลาย มันเพียงแต่เขารู้สึกต่ออิริยาบถต่างๆ เมื่อมีความคิดก็รู้ว่าคิด มันอาจจะเป็นการเอาสติไปอยู่กับการเคลื่อนไหวอิริยาบถ และตามรู้ความคิด รู้ทันความคิด แล้วหยุดคิด เมื่อหยุดคิดก็ว่าพ้นทุกข์ แต่เราว่าเมื่อหยุดคิดก็ไม่ต้องทำอะไร เพราะการทำกิจการงานอะไรก็ต้องใช้ความคิดแต่เมื่อมีผัสสะแล้วเกิดเวทนา (โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวทนาที่มาจากใจ คือ ใจกับธรรมารมณ์ แล้วเกิดมโนวิญญาณ การรวมกันของธรรม ๓ ประการนี้เรียกว่า ผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา) ถ้าไปหลงเพลินในเวทนาแล้ว ก็จะปรุงแต่งให้เกิดเป็นความทุกข์แน่ มันจะไปหยุดความคิดอะไรได้ แต่มันจะไม่ยึดถือให้เป็นทุกข์ได้ เพราะเห็นเวทนาไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ด้วยปัญญารู้สึกข้างใน แล้วปัญญานี้จะมาทันในขณะผัสสะ ความเร็วของปัญญาอย่างนี้ เราเรียกว่า“สติ” หรือ “สัมมาสติ”

แต่หากจะค้านว่า รู้ทันความคิดแล้ว หยุดความคิดปรุงแต่งที่เป็นกิเลส โลภ โกรธ หลงได้ แต่จะบอกว่า เราจะหยุดความปรุงแต่งชนิดที่เป็นกิเลส โลภ โกรธ หลง ได้ก็ต่อเมื่อมีปัญญารู้เท่าทันเปลี่ยนการดำริคิด(สังกัปปะ) จากมิจฉาเป็นสัมมา เช่น เปลี่ยนจากกามสังกัปปะเป็นเนกขัมมสังกัปปะ จากพยาบาทเป็นไม่พยาบาท จากวิหิงสาเป็นอวิหิงสา (ไม่เบียดเบียน) หรือต่อเมื่อเราหยุดเพลินต่อเวทนาอันเกิดจากผัสสะ ไม่ว่าสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา เมื่อไม่เพลินต่อเวทนาแล้ว สัญญาก็จะเป็นสัญญาที่จำหมายด้วยสติปัญญา แล้วสังขารคือ การคิดก็จะคิดด้วยสติปัญญา ไม่คิดปรุงแต่งด้วยอำนาจกิเลส ดังนั้น *การไม่เพลินในเวทนา นั่นแหละจะเป็นตัวหยุดความคิดปรุงแต่งที่เป็นกิเลส* ไม่ว่าจะเป็นกิเลสตัวไหน ไม่ยึด

ถือไม่ว่ากุศลหรืออกุศลต่อไป ไม่ใช่อยู่ดีๆ ไปหยุดความคิด ซึ่งอาจจะเป็นการหยุดความคิดทั้งหมด กลายเป็นการไม่คิดอะไรก็ไม่ต้องทำอะไร และการสอนให้ไม่หลงเพลินในเวทนา ก็สอนกันมานานแล้ว พระพุทธองค์ก็ทรงเน้นมาก และเป็นต้นเหตุแท้จริง ที่จะหยุดการคิดปรุงแต่งได้แต่จะคิดด้วยสติปัญญาในการทำหน้าที่การงานต่อไป การหยุดความคิดจึงเป็นเรื่องปลายเหตุ

การมีสติต่ออิริยาบถและต่อความคิดอย่างนี้ จะว่าเป็นการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในพุทธศาสนาไม่ได้ และไม่สามารถดับทุกข์อะไรได้ ซึ่งเราจะเห็นได้ว่าแม้โจรมันก็มีสติ คือรู้ต่อการเคลื่อนไหว รู้ทันความคิดและหยุดความคิดเป็นบางครั้ง แต่ถ้ามีมิจฉาทิฏฐิ และยังเพลินต่อเวทนาอยู่ มันก็จะยึดมั่นถือมั่นปรุงแต่งจิตให้เป็นทุกข์ได้อีก แต่ก็อาจจะหยุดคิดเพราะไปกำหนดอาการอย่างอื่น กลบเกลื่อนไว้ชั่วขณะเท่านั้น ไม่ใช่การดับทุกข์ด้วยสติปัญญาแท้จริง

เดี๋ยวนี้โดยเหตุที่คนส่วนมากขาดสัมมาทิฏฐิ ไม่ได้เรียนรู้เรื่องความไม่ใช่ตัวเราของเราอย่างจริงจัง ไม่รู้จักความทุกข์ ไม่รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้จักความไม่เกิดทุกข์ ไม่รู้จักอริยมรรคมีองค์ ๘

ไม่มีสัมมาทิฏฐิว่า ความสุขแท้จริงอยู่ที่จิตไม่มีกิเลส วัตถุให้แต่ความสะดวกทางร่างกายเท่านั้น ความทุกข์มาจากจิตที่มีกิเลส ไม่ได้มาจากความยากจน โรคภัยไข้เจ็บ การศึกษาทางโลกน้อย

คนเข้าใจผิดว่า ลาภ ยศ สรรเสริญ กามารมณ์ หรือความสะดวกสบายต่างๆ จะนำมาซึ่งความสุข จึงมุ่งมั่นต่อลาภ ยศ สรรเสริญ กามารมณ์ และค่านิยมต่อวัตถุมากขึ้น การได้กามารมณ์ในรูปลักษณะแปลกๆ ถือว่าเป็นความสุขที่ยิ่งขึ้นไป

ไม่เคยตามดูตามเห็นต่อความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ของเวทนา หรือ ความโลภ โกรธ หลงต่างๆมาเลย เห็นแต่ว่ามันเป็นสุข เที่ยงแท้ถาวร เป็นตัวเราของเราตลอดเวลา

เมื่อคนทั่วไปโดยเฉพาะเยาวชนมีความเข้าใจผิดอย่างนี้ ไม่เคยได้ยินได้ฟังสัจธรรมที่ก่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิ เพราะมีคนบางพวกถือว่านั่นเป็นแต่เพียงคำพูด ไม่จำเป็น ไม่ใช่ตัวการปฏิบัติ เมื่อมีความเห็นผิดต่อการดำเนินชีวิต จึงเกิดความคิดฝันที่จะทำให้ฟุ้งซ่าน เมื่อไม่ได้วัตถุตามที่ต้องการก็จะทำให้เกิดทุกข์ เมื่อจะทำอะไร แม้จะหยิบหนังสือขึ้นมาอ่าน ก็เริ่มมี"ตัวตน" ว่าจะอ่านให้เข้าใจให้หมด กลัวว่าจะสู้เพื่อนไม่ได้ ถ้าสอบตกจะอายเพื่อนแย่เลย ไม่รู้ว่าจะสอบเข้าเรียนต่อได้หรือไม่ ฯลฯ เมื่อเป็นอย่างนี้ทำให้จิตฟุ้งซ่าน จนทำอะไรไม่ได้ พาลจะเป็นโรคประสาทเอา ขอให้สังเกตดูให้ดี เพราะความไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร การหวังผลสำเร็จแต่ทางวัตถุ เพราะคิดว่าเมื่อมีผลสำเร็จแล้วจะนำมาซึ่งความสุข แต่เรื่องทางวัตถุจะให้สำเร็จไปทุกเรื่องไม่ได้ แต่ถ้าเราระวังรักษาจิตอย่าให้มีกิเลส เราก็มีความสุขทันที พอมีความวุ่นวายฟุ้งซ่านเพราะขาดปัญญามากขึ้น ก็มานั่งกำหนดสติต่ออิริยาบถต่อความคิด รู้ทันความคิด แล้วหยุดความคิด มันจะดับทุกข์สิ้นเชิงได้อย่างไร เมื่อไม่มีปัญญาแล้วสติจะมีได้อย่างไร เพราะสติคือความเร็วของปัญญา

แต่มันอาจจะกลบเกลื่อนหรือหยุดความคิดประเภทอุทธัจจะกุกกุจจะ ซึ่งเป็นนิวรณ์ข้อหนึ่งไว้ชั่วขณะ ซึ่งเราก็เรียนรู้มาแล้วว่า *ความคิดฟุ้งซ่านอย่างนี้ แก้ได้ด้วยการเจริญสมาธิ* เพียงแต่ระงับไปชั่วครู่เท่านั้น แต่เพราะมิจฉาทิฏฐิยังไม่ได้ชำระ ความเข้าใจผิดต่อการดำเนินชีวิตยังมีอยู่เต็มที่ ดังนั้นเมื่อผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (โดยเฉพาะใจ) ก็เกิดเวทนาเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ก็จะหลงเพลินต่อเวทนา (โดยเฉพาะอทุกขมสุขเวทนา) แล้วก็มีความคิดปรุงแต่ง ยึดมั่นถือมั่น ให้เป็นทุกข์ได้อีก

เพราะฉะนั้นมีความจำเป็นต้องศึกษาให้เข้าใจ มีสัมมาทิฏฐิ มีปัญญาแท้จริง ทั้งปัญญาจำ ปัญญาคิด และปัญญารู้สึก ให้ปัญญามาทันในทุกอิริยาบถ ทุกเวลา สถานที่ ไม่เฉพาะแต่ในอิริยาบถ เวลา สถานที่ใดก็จะแก้ปัญหาทั้งปวงได้

ความคิดดำริผิด (มิจฉาสังกัปปะ) แก้ด้วยสติ ที่มีปัญญา เปลี่ยนเป็นการดำริถูก (สัมมาสังกัปปะ) หรือปัญญาที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น เพราะไม่เพลินในเวทนาทั้งหลาย

ความคิดฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะกุกกุจจะ) แก้ด้วยสติที่มีสัมมาทิฏฐิชั้นสูง และสมาธิ

๔๘

เห็นโทษของความทุกข์ เพียงพอแล้วหรือ ?

บางคนว่าเขาดับทุกข์ไม่ได้เพราะขาดสติ แต่เราว่าเพราะไม่เห็นโทษของความทุกข์สำคัญกว่า

ขอยกตัวอย่างว่าท่านไปฝึกสติ รู้ตัวตลอดเวลา เราส่งเหล้าให้ดื่ม ๑ แก้ว ท่านก็ดื่มด้วยสติหมดแก้ว ต่อมาวันหลัง ส่งเหล้าให้ ๑ แก้วก็ดื่มด้วยสติอีก ท่านมีสติแต่ท่านก็อดเหล้าไม่ได้ กับเด็กคนหนึ่ง เราส่งดุ้นฟืนที่กำลังร้อนๆ อยู่แกรับไปแล้วรีบปล่อยทันที เพราะแกร้อนที่มือจนมือพอง วันต่อมาเราส่งดุ้นไฟนั้นให้อีก แกจะไม่จับมันอีกเลย ทำไมเป็นอย่างนี้ ทั้งๆ ที่แกไม่เคยฝึกสติเลย ทั้งนี้เพราะเห็นโทษ รู้สึกต่อโทษของความทุกข์อยู่ จึงไม่เข้าไปยึดถืออีก แม้จะมีสติก็จงเป็นสติที่เห็นโทษของความทุกข์แล้วด้วย อย่าเป็นสติตามธรรมดา ซึ่งไม่สามารถจะดับทุกข์อะไรได้

๔๙

สติปัฏฐาน ๔ คืออะไร ?

ทีนี้มาถึงเรื่องสำคัญ พอเราพูดถึง*"สติ"*ว่าเป็น*ความเร็วของปัญญาในการมาให้ทันเวลา เพื่อแก้ไขสถานการต่างๆ* ไม่ใช่เพียงสติแต่เพียงรู้สึกต่ออิริยาบถเท่านั้น บางคนก็ค้านว่า เขาฝึกสติตามแนว *"สติปัฏฐาน ๔"* ในข้อที่ว่าเห็นกายในกาย ในหมวดสัมปชัญญะบรรพ ถ้าเป็นแต่สัมปชัญญะบรรพจะเป็นเรื่องทั้งหมดไม่ได้ ดังนั้นจึงควรทำความเข้าใจเรื่อง *สติปัฏฐาน ๔* กันสักเล็กน้อย

"สติ" ที่เข้าไปตั้งไว้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คือ"นิพพาน" แต่ได้ผ่านการ กระทำในสิ่งทั้ง ๔ มาแล้ว

สติปัฏฐาน ๔ คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในที่นี้คือนิพพานนั่นเอง แต่ได้ผ่านการกระทำในเรื่องทั้ง ๔ มาแล้ว คือ ได้ผ่านการเห็นกายในกาย เห็นเวทนาทั้งหลาย เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายมาแล้ว

เราพูดกันว่า เมื่อผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายคลายกำหนัด และพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เพราะฉะนั้น "สติปัฏฐาน"ตัวนี้คือ"นิพพาน" นั่นเอง ซึ่งได้ผ่านการกระทำในสิ่งทั้ง ๔

มาแล้ว เท่าที่เป็นอยู่ เรามักจะแยกกันปฏิบัติ คือ ปฏิบัติเพื่อเห็นกายในกายเสร็จแล้ว ก็ปฏิบัติเพื่อเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายเสร็จแล้ว ปฏิบัติเพื่อเห็นจิตในจิต ในที่สุดจึงมาปฏิบัติเพื่อเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอย่างมี“ตัวเรา ของเรา” ไม่ได้พูดถึงการเบื่อหน่ายคลายความยึดถือจนพ้นทุกข์ ทำให้การปฏิบัตินั้นไม่เป็น“หนึ่งเดียว” ไม่เป็นสามัคคีธรรม

ดังนั้น ถ้าจะปฏิบัติให้เป็น“หนึ่งเดียว” และปฏิบัติได้ทันที คือ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา ผัสสะมาจากกายกับจิตทำงานร่วมกัน คือ ตากับรูปเป็นกาย จักขุวิญญาณเป็นจิต การอาศัยกันระหว่างตา รูป จักขุวิญญาณ หรือกายกับจิต เรียกว่า ผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา ดังนั้น *เวทนาจึงมาจากกายกับจิตทำงานร่วมกัน การเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (เห็นธรรม) ของเวทนา จึงเบื่อหน่าย คลายความยึดถือต่อเวทนาทั้งหลายเหล่านั้น จิตจึงหลุดพ้นเป็นนิพพาน*

เพราะฉะนั้นจึงเห็นได้ว่า *เมื่อจิตเพ่งอยู่กับ“นิพพาน” นั้นเรียกว่าได้ผ่านการเห็นกายในกาย เห็นจิตในจิต เห็นเวทนาในเวทนา และเห็นธรรมในธรรมมาแล้ว*

อนึ่ง เวทนา ชื่อว่า ธรรมทั้งปวง ดังพุทธภาษิตว่า

“สพฺเพ ธมฺมา เวทนา สโมสรนา

ธรรมทั้งปวง ประชุมลงที่เวทนา”

การเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาของเวทนา เท่ากับเป็นการเห็นธรรมทั้งปวง

กรณีของหู ก็เช่นเดียวกัน หูกับเสียงเป็นกาย โสตวิญญาณเป็นจิต การถึงพร้อมของหู เสียง โสตวิญญาณ หรือกายกับจิต ทำงานร่วมกัน เรียกว่า ผัสสะ ผัสสะทำให้เกิดเวทนา (คือสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา) การเห็นเวทนาทั้งหลายว่าไม่เที่ยง

เป็นทุกข์ อนัตตา จึงเบื่อหน่ายคลายความยึดถือ จิตจึงหลุดพ้น เป็นนิพพาน การเพ่งอยู่ที่นิพพาน ย่อมหมายถึงผลอันเกิดจากการเห็นกายในกาย จิตในจิต เวทนาในเวทนาทั้งหลาย และเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายมาแล้ว

กรณีของ จมูก ลิ้น กาย และใจก็เช่นเดียวกัน ในขณะแห่งผัสสะ และเวทนานั้นเอง เป็นที่รวมของธรรมทั้งหลาย การเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของเวทนา จึงเป็นการเห็นธรรมในธรรมทั้งปวง แล้วมีผลเป็นความเบื่อหน่ายคลายความยึดถือ จิตจึงไม่ไปยึดมั่นถือมั่นสลัดคืนธรรมทั้งปวง จิตจึงอยู่กับ"นิพพาน" เรียกว่า *ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์แล้ว*

หรือในการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ในขณะแห่งผัสสะ เปลี่ยนการดำริไปในเนกขัมมะ ไม่พยาบาทไม่เบียดเบียน เพราะไม่เพลินในเวทนาก็เรียกว่า *ถึงพร้อมด้วยสติปัฏฐาน ๔* เช่นเดียวกัน

การที่ไปแยกปฏิบัติเสีย ย่อมไม่เป็น"หนึ่งเดียว" หรือเพียงแต่เห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย เห็นจิตในจิต แต่ไม่เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของเวทนา จนเกิดความเบื่อหน่ายคลายความยึดถือแล้ว ยังไม่เรียกว่าได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อันจะทำให้พ้นทุกข์ได้ เราต้องพูดเรื่องความพ้นทุกข์ อย่าพูดแต่เพียงการกระทำ เพียงแต่เห็นกายในกาย เป็นต้น อย่างเดียว

การที่เราไปแยกปฏิบัติ เหมือนกับว่าเราต้องการยาแก้โรคหัวใจอันประกอบด้วย พิกุล บุนนาค สารภี เกสรบัวหลวง ดอกมะลิ เอามาต้มเคี่ยวจนเป็นน้ำยาหนึ่งเดียว แล้วเราก็กินยานั้นเข้าไป หนึ่งแก้วก่อนอาหาร แต่เราไปกินดอกพิกุล แล้วไปกินดอกบุนนาค ไปกินเกสรบัวหลวง แล้วมาเคี้ยวกินดอกมะลิ อย่างนี้ย่อมไม่มีคุณภาพในการรักษาโรคหัวใจได้ บางทีเราไปกินยาที่ต้มเคี่ยวได้ที่แล้ว โดยเราไม่ต้องรู้ว่ายานี้ประกอบด้วยอะไรบ้าง ก็สามารถหายโรคได้

เราดื่มน้ำเราไม่จำเป็นต้องรู้ว่ามันเกิดมาจากอะไร และไม่จำเป็นต้องไปหาออกซิเจนกับไฮโดรเจน มาทำปฏิกิริยากัน แล้วก็ได้น้ำดื่ม หรือว่าเราใช้สอยวัตถุปัจจัยต่างๆ โดยเราไม่ต้องรู้ส่วนประกอบของสิ่งต่างๆ นั้น หรือหาองค์ประกอบต่างๆ มาประกอบกันเอง แล้วจึงใช้วัตถุเหล่านั้น เราใช้สมุด ปากกา ดินสอ โดยเราไม่ต้องทำสมุด ปากกา ดินสอเอง เราเพ่งดูรูป เราก็ไม่ต้องรู้ว่ามันมาจาก ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ได้ เราซื้อรถยนต์มาใช้โดยเราไม่รู้วิธีทำรถยนต์เอง แต่ก็สามารถใช้รถยนต์ให้สำเร็จประโยชน์ได้

แต่นักวิทยาศาสตร์ย่อมศึกษาค้นคว้าถึงองค์ประกอบ หรือเหตุปัจจัยที่มาของสิ่งต่างๆ แล้วแสดงไว้เป็นสูตร เป็นกฎเกณฑ์ ซึ่งคนทั่วไปอาจไม่จำเป็นต้องรู้ แต่สามารถ ใช้วัตถุที่ผู้อื่นผลิตขึ้นมาให้เป็นประโยชน์ได้

พระพุทธองค์ท่านทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์ แยกแยะจำแนกธรรมต่างๆ ออกเป็นหมวดหมู่ องค์ประกอบต่างๆ ให้เห็นเหมือนสูตรวิทยาศาสตร์ แต่เราไม่จำเป็นต้องไปทำเหตุปัจจัยนั้นด้วยตัวเราเอง เพราะสิ่งนั้นๆ ต้องมาจากเหตุนั้นๆ เป็นแน่ เราเพียงแต่ดูแลรักษาไว้ให้ดี ให้ปรกติตามที่เราต้องการ เช่นเดียวกัน เราไม่จำเป็นต้องทำกายให้ดีที่สุด ทำจิตให้ดีที่สุด ทำเวทนาให้ดีที่สุด แต่ไปยึดถือเวทนาที่ดีที่สุดนั้น ก็ยังไม่พ้นทุกข์ไปได้

เพราะฉะนั้น *ที่เวทนาทั้งหลายนั้นแหละ ไม่ว่าสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา อันเกิดมาจากผัสสะ ซึ่งเป็นที่ประชุมลงของกายกับจิต ขอให้เพ่งให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของเวทนานั้นๆ เถิด จะเบื่อหน่ายคลายความยึดถือ แล้วจะพ้นทุกข์ จะเป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์อยู่ในตัวของมันเอง*

เราต้องพูดถึงเรื่องความทุกข์กับความไม่เป็นทุกข์ อันเป็นจุดร่วมในอกุศลธรรมกับกุศลทั้งหลาย อย่าพูดแต่สติปัฏฐาน ๔ ชนิดที่

แยกออกปฏิบัติ ทำให้สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา กลายเป็นเรื่องยาก และไม่สามารถปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ได้ เพราะทำผิดกฎธรรมชาติ

ทีนี้ในเรื่องของ *การฝึกอานาปานสติ* ตามหลักอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ในอานาปานสติสูตร ได้รวมสติปัฏฐาน ๔ ไว้สมบูรณ์แล้ว ซึ่งเราจะเห็นได้ว่า มีการปฏิบัติตั้งแต่กำหนดลมหายใจ ออก-เข้า ยาว, ออก-เข้า สั้น, รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกาย ทำกายสังขารให้ระงับ อันเป็นการเห็นกายในกายเป็น*หมวดแรก* แล้วมา*หมวดที่ ๒* คือรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตสังขาร ทำจิตสังขารให้ระงับ เป็นการเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย *หมวดที่ ๓* รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตในลักษณะต่างๆ ทำจิตให้ปราโมทย์ ทำจิตให้ตั้งมั่น ทำจิตให้ปล่อย เป็นการเห็นจิตในจิต เป็นจิตที่เป็นความรู้สึกกลายเป็นเรื่องของกิเลสแล้ว ไม่ใช่ความคิด *หมวดที่ ๔* ตามเห็นความไม่เที่ยง ตามเห็นความจางคลาย ตามเห็นความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ ตามเห็นความสลัดคืน เป็นการเห็นธรรมในธรรม นี้เมื่อเราแยกแยะออกปฏิบัติก็ได้ อานาปานสติจึงทำให้เราได้รู้ได้เห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจ ทำให้ได้เจริญทั้งสมาธิและวิปัสสนาโดยอัตโนมัติ จนเห็นความจริงของธรรมชาติ เห็นความไม่เที่ยง ความจางคลาย ความที่ทุกข์ไม่เกิด และความสลัดคืนธรรมชาติทั้งปวง เป็นการฝึกจิตภาวนาที่สมบูรณ์ที่สุด

แต่มีบางคนบอกว่า อานาปานสติไม่เห็นมีอะไร เพียงแต่กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ทำแล้วได้แต่ความสงบสุข แสดงว่า ยังไม่รู้จักอานาปานสติเลย ว่ามันไม่เพียงแต่การกำหนดลมหายใจเข้า-ออกอย่างเดียว ทำไมไม่ศึกษาต่อไปว่า *อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ ทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ ทำให้วิชชาและวิมุติบริบูรณ์*

อานาปานสติเป็นวิหารธรรมที่พระพุทธองค์ทรงใช้มาก ทั้งก่อนแต่ตรัสรู้และหลังตรัสรู้แล้ว มันไม่ใช่การทำสมาธิหรือวิปัสสนา แต่มันเป็นการตามดูตามเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก ตั้งแต่ลมหายใจเข้า-ออก จนการปรุงแต่งกายของลมหายใจ กายระงับรู้ต่อเวทนาและจิตในอาการต่างๆ จนทำให้ระงับ และเห็นธรรมในธรรม คือความไม่เที่ยง การปล่อยวาง ความดับ และสลัดคืน เป็นการมีสติที่สมบูรณ์ที่สุด ไม่ใช่แต่นั่งให้สงบ ทั้งเป็นการมีสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ชนิดเป็นการปฏิบัติ ไม่ใช่อานาปานสติ ที่มาในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งพูดไว้นิดหน่อย และในมหาสติปัฏฐานสูตรก็พูดไม่เป็นระบบ เพียงแต่เอาหลายเรื่องๆ มาผสมผเสกัน จนมีบางท่านบอกว่ามหาสติปัฏฐานสูตรน่าจะไม่เป็นพุทธภาษิต คงจะเป็นอรรถกถาจารย์ ในชั้นหลังเอามาจัดรวมๆ กัน มาจากหลายที่หลายแห่ง

๕๐

วิปัสสนา ให้เพ่งดูรูป ดูนาม ทำอย่างไรกันแน่ ?

ต่อไปมาถึงเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่ง เรามักจะได้ยินการสอนให้เจริญวิปัสสนา ด้วยการให้เพ่งรูปเพ่งนาม โดยเขาให้เอารูปที่เห็นภายนอกเป็นรูป จิตที่รู้ภายในเป็นนาม ถ้าเพ่งอย่างนี้ รูปกับนามจะแยกกันอยู่ บางทีก็อยู่ห่างกันหลายสิบเมตร คือพูดว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อยู่ข้างนอกเป็นฝ่ายรูป จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ อยู่ข้างในเป็นนาม

วิธีเพ่ง คือ เพ่งให้เห็นว่าความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของรูปภายนอก และให้เห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของนาม ภายใน รูปกับนามจึงอยู่ห่างกัน ไม่เป็นเพียง“หนึ่งเดียว” และมันเป็นเรื่องที่น่าตลกที่สุด เช่น นั่งเพ่งให้เห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ของตึก ต้นไม้ เสาหิน เป็นต้น เพ่งดูเท่าไรก็เห็นมันยังเที่ยงถาวรอยู่ตลอดไปและก็ไม่เห็นมันเป็นทุกข์อะไร อีกไม่นานมันต้องพังไป มันไม่เป็นการดูการเห็นอยู่จริง ๆ ตามลักษณะของวิปัสสนา แต่มันจะเป็นการคิดเอาด้วยเหตุผลเท่านั้นเอง

ส่วนการเพ่งนาม ให้เพ่งดูความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของจักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณนั้น แต่มันก็เพ่งยาก เพราะมันเป็นเพียงความรู้ ไม่จำเป็นต้องไปเพ่งดูอะไรมัน มันไม่ดีไม่ชั่ว ที่จะต้องเบื่อหน่าย คลายความยึดถืออะไร

ดังนั้น การเพ่งรูปเพ่งนามอย่างนี้ จึงเป็นการคิดนึกเอาตามเหตุผลมากกว่า เมื่อคนทำไม่ได้เพราะมันผิดกฎธรรมชาติ แห่งการตามรู้ตามเห็นจริงอย่างวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติก็เห็นเป็นเรื่องยาก ที่ทำไม่สำเร็จ ก็ว่าเพราะไม่มีบุญวาสนา ยังเป็นปุถุชนที่มีกิเลสมาก ต้องสร้างบารมีด้วยการให้ทาน รักษาศีลอีกมาก หลายคนก็ท้อถอยไปเสียก่อน แล้วยกย่องอาจารย์ว่าเป็นผู้วิเศษทำสิ่งที่ยากได้ ซึ่งก็ไม่แน่ว่าอาจารย์เองจะทำได้เหมือนกัน ดูๆ ก็เห็นยังขี้โกรธ ขี้โลภอยู่ก็มาก

แต่ถ้าเราศึกษาอย่างสามัคคีธรรม อย่างมีเอกภาพ คือ ธรรมะนั้นเป็นการปฏิบัติลงไป ที่จุดใดจุดหนึ่ง และจุดนั้นก็เป็นที่รวมของตัวธรรมหลาย ๆ ตัว ดังเช่นเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่า“เวทนา” นั่นแหละคือ“รูปนาม” หรือ“นามรูป” เป็น“หนึ่งเดียว” ไม่ได้แยกออกจากกัน เหมือนการดื่มน้ำ ย่อมมีความหมายว่าได้ดื่มทั้งออกซิเจนและไฮโดรเจน

เรารู้ว่า *อาศัยตากับรูป เกิดจักขุวิญญาณ การรวมกันของธรรม ๓ ประการ เรียกว่า ผัสสะ ตา รูป เป็นรูป* , จักขุวิญญาณ *เป็นนาม การทำงานร่วมกันระหว่างรูปกับนาม เรียกว่า ผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนาจึงเกิดจากการที่รูปกับนามทำงานร่วมกันเป็น“หนึ่งเดียว” การเพ่งเวทนา จนเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของมันนั่นแหละ คือ การเพ่งรูปนาม* (ซึ่งเราไม่แยกกันว่า รูปอยู่ข้างนอก นามอยู่ข้างใน) จึงเบื่อหน่าย คลายความยึดถือ จิตจึงหลุดพ้น และในวันหนึ่ง ๆ เราเพ่งดูได้หลายครั้ง

กรณีเวทนาที่เกิดขึ้นทาง หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็เช่นเดียวกัน

ทุกสิ่งจะมีปัญหาให้เป็นทุกข์หรือไม่ อยู่ที่ผัสสะ แล้วไปรู้สึกต่อมัน ความทุกข์หรือไม่มันเป็นความรู้สึก การไปเรียนรู้สิ่งข้างนอกอันไม่เกี่ยวกับความรู้สึกเป็นทุกข์สุข เป็นเพียงความรู้ตามธรรมดา

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า *ธรรมทั้งปวงประชุมลงที่เวทนา คนในโลกรู้จักสิ่งทั้งปวงว่า มีรูปกับนาม แต่เขาไม่รู้ว่า เมื่อรูปกับนามทำงานร่วมกันเป็นผัสสะ เป็นเวทนาอีก และความทุกข์หรือไม่ทุกข์ อยู่ที่การเพลินในเวทนาเป็นคราวๆ ไป ไม่ใช่ทุกข์อยู่ที่กายหรือจิตหรือที่รูปกับนาม*

การดับทุกข์หรือปฏิบัติไม่ให้เกิดทุกข์ จึงปฏิบัติด้วยการไม่หลงเพลินในเวทนา ที่เกิดเป็นขณะๆ นั้น แต่คนเข้าใจผิดคิดว่าความทุกข์อยู่ที่กาย ก็ไปบำรุงบำเรอกายไม่ให้ขาดแคลนวัตถุต่างๆ หรือบ้างคนว่าความทุกข์อยู่ที่จิต ก็ไปทำสมาธิเวลาใดเวลาหนึ่ง เช่น ก่อนมา หรือที่ใดที่หนึ่งที่สงบสงัด แต่ในขณะที่เกิดเวทนาไม่ว่าสุขหรือทุกข์ หรืออทุกขมสุขเวทนา เขาก็ไปเพลินหลงไหลต่อกัน ปล่อยให้เกิดทุกข์เป็นขณะๆ นั้น ไม่คิดจะป้องกันแก้ไข แต่ค่อยปฏิบัติสมาธิก่อนนอน หรือแสวงหาวัตถุบำรุงร่างกายต่อไป ซึ่งมันเป็นการดับทุกข์ไม่ตรงจุด

ใครจะบำรุงร่างกายให้ดีก็ทำไป ใครจะทำสมาธิให้จิตดีก็ทำไปเถิด แต่เมื่อกายกับจิตทำงานร่วมกัน เกิดเป็นสุขเวทนาแล้ว อย่าไปหลงเพลินสุขเวทนาเสียก็แล้วกัน

๕๑

ตอบปัญหา

๑.ถาม *เรามีความทุกข์ มีกิเลสมาตลอดสัปดาห์ วันสุดสัปดาห์จะหาเวลาฝึกสมาธิดับทุกข์ดับกิเลสบ้าง จะมาที่นี่ก็ไกลเกินไป ที่ใกล้กรุงเทพฯ ท่านช่วยแนะนำสำนักให้ด้วย ?*

ตอบ พูดว่า เรามีความว่าง จิตไม่มีกิเลสมาตลอดสัปดาห์ วันสุดสัปดาห์จะนั่งสมาธิ เพื่อให้จิตมีกิเลสบ้าง ก็ได้เหมือนกัน

๒.ถาม *เรามีจิตรัก-เกลียด, สุข-ทุกข์ ฝรั่งเลือกเอาความสุข เขาจึงแสวงหาความสุข ฝ่ายพุทธศาสนาเลือกเอาฝ่ายทุกข์ จึงพูดแต่ว่าชีวิตนี้มีแต่ทุกข์ ก็พูดแต่เรื่องดับทุกข์ ดูแล้วไม่สบายเหมือนพูดให้แสวงหาความสุขไม่ได้ ทั้งๆ ที่ ๒ ฝ่าย มีจุดหมายอย่างเดียวกัน ?*

ตอบ พุทธศาสนาไม่เอาทั้ง ๒ อย่าง ไม่ว่าสุข หรือทุกข์ แต่สอนว่า จิตนี้ประภัสสร มัวหมองแล้ว เพราะกิเลสเป็นอาคันตุกะ ผสมเป็นครั้งคราว ทั้งฝ่ายสุขและทุกข์จึงมีเป็นครั้งคราว เป็นความผิดปรกติของจิต และมีความหมายเป็นทุกข์พอๆ กัน

๓.ถาม *ฟังๆ ดู แล้ว ศาสนาสอนให้ดูแต่ตนเอง ไม่สนใจเรื่องของผู้อื่น คิดแต่จะดับทุกข์อย่างเดียว ?*

ตอบ พุทธศาสนาไม่ได้สอนให้ดูตนเองหรือผู้อื่น แต่สอนว่า จิตนี้ประภัสสร มัวหมองแล้วเพราะกิเลสเกิดเป็นครั้งคราว เพียงแต่รักษาจิตอย่าให้มีกิเลส

เท่านั้น จะพ้นทุกข์ทั้งปวง ศาสนาสอนเรื่องทุกข์กับไม่ทุกข์ ซึ่งไม่ใช่เรื่องของเราหรือของผู้อื่น แต่ถ้าความไม่มีกิเลสไม่เป็นทุกข์อยู่ในจิตใจใครแล้ว ผลที่เกิดขึ้นย่อมมากมายมหาศาล ไม่เพียงแต่สันติสุข สันติภาพ พุทธวิสัยจึงเป็นอจินไตยอันบุคคลรู้ไม่ได้

๔.ถาม *ผมอยากทราบวิธีแก้เซ็ง คือทำงานให้สนุก ให้เป็นสุขกับการทำงาน?*
ตอบ ความสุขอยู่ที่จิตใจไม่มีกิเลส ส่วนการงานจะทำหรือไม่ทำก็แล้วแต่คุณ การที่เซ็งก็แสดงว่าจิตมีกิเลส ไม่ใช่เพราะทำงานหรือไม่ทำงาน แม้ได้งานดีๆ ถ้าจิตมีกิเลสก็เซ็งได้อีก

๕.ถาม *ผมว่ายากที่จะทำให้ชาวโลกสิ้นกิเลส ?*
ตอบ คุณก็พูดสุดโต่ง การมีกิเลสไม่มีกิเลสเป็นเรื่องของจิตไม่ใช่เรื่องของคน ถ้าคุณเอาคนเป็นหลัก ทุกข์ของคนคือทุกขเวทนา แต่ถ้าเอาจิตเป็นหลัก ทุกข์ของจิตก็คือทุกขสัจจะ อันเกิดเป็นครั้งคราว มีเหตุมาจากตัณหา และวันหนึ่งๆ จิตว่างจากกิเลสมากกว่ามีกิเลสเสียอีก

เรามิได้พูดว่าให้คนสิ้นกิเลส แต่เราพูดว่ากิเลสเกิดเป็นครั้งคราว จิตที่ไม่มีกิเลสมีมากกว่า แต่ถ้ากิเลสเกิดแล้วก็เป็นทุกข์ กิเลสไม่เกิดก็ไม่เป็นทุกข์ ไม่ควรยั่วยุสิ่งที่จะทำให้เกิดกิเลส ไม่ตอบสนองสิ่งยั่วยุกิเลส และไม่ดำริคิดไปในฝ่ายกิเลส

การที่คนคิดว่ากิเลสมีเป็นพื้นฐานนี่เอง ทำให้คนไม่คิดจะทำอะไรที่ไม่เป็นทาสกิเลสให้เป็นอิสระแก่ตนได้ จะให้เลิกอบายมุขก็ไม่ได้เพราะเขาคิดว่า คนมีจิตใจหลงใหลอบายมุขตลอดเวลา น่าขัน..เขาพูดว่าวันพระละอบายมุขหนึ่งวัน อบายมุขทางแห่งความฉิบหาย ต้องละเด็ดขาดอยู่แล้ว ทำไมละวันเดียว แสดงว่าอยู่กับความฉิบหายตลอดสัปดาห์ละซิ จะให้เลิกโสเภณีก็ไม่ได้ น่าหัวเราะตรงที่เขาบอกว่าคนในชาติมีนิสัยเล่นการพนันมาแต่ไหนแต่ไร แม้แต่หมากัดกันก็เล่นการพนันว่าตัวไหนจะชนะ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ตั้งบ่อนคาสิโนให้เล่นพนันได้ถูกต้องตามกฎหมายเสีย รัฐจะมีรายได้บ้าง

เราคิดว่าถ้าจะอ้างอย่างนี้ ก็สามารถอ้างได้ทุกเรื่อง เช่นว่าคนชอบฆ่ากัน ก็จะได้มีการฆ่ากันให้ถูกต้องตามกฎหมาย หญิงชอบมาเป็นโสเภณีก็เปิดสำนักโสเภณีของรัฐให้ถูกต้องตามกฎหมายเสีย ผู้ชายชอบข่มขืนกระทำ

ชำเรา ดังนั้นควรเปิดให้ทำการข่มขืนกระทำชำเราให้ถูกต้องตามกฎหมาย เพื่อรัฐจะมีรายได้บ้างเป็นต้น

อย่าเอากิเลสความชั่วร้ายซึ่งเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว เมื่อคนไม่มีปัญญาในขณะสัมผัส มาเป็นพื้นฐานของชีวิตว่าคนมีความเลวเป็นปรกติ และปกป้องกิเลสนั้นๆ โดยทำให้เป็นเรื่องถูกต้องตามกฎหมาย เพื่อผลทางเศรษฐกิจ เพื่อคนจะได้ทำตามอำนาจกิเลสได้ปลอดภัยยิ่งขึ้น เขาคิดว่าเขาเป็นผู้ชนะเพราะผู้คนเห็นด้วย และได้เงินด้วย แต่แท้จริงแล้วทุกคนกำลังร่วมมือกันตกเป็นทาสกิเลส แล้วร่วมมือกันเป็นทุกข์ มองไม่เห็นว่าจิตใจคนตามปรกติไม่เป็นทาสกิเลส มีความสงบเย็นอยู่ แต่ธรรมะหรือความสงบเย็นของจิตไม่สามารถมาช่วยเขาได้ เพราะเขาไม่รู้จักมัน

ระบบการปกครองในโลก ถูกคิดค้นออกมาจากคนที่คิดว่าเขามีกิเลสความชั่วอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะกิเลสฝ่ายบวก เช่น ราคะ มันจึงเป็นระบอบการปกครองที่ถูกครอบคลุมไว้ด้วยกิเลส มีการยั่วยุกิเลสด้วยรูปแบบต่างๆ ทำคนทั้งโลกให้หลงใหลอยู่แต่ในกิเลส กามารมณ์ อบายมุขต่างๆ เมื่อคนมีจิตใจหมกมุ่นในกิเลส จึงเกิดการเบียดเบียนกัน มีความยุ่งยากวุ่นวายต่างๆ เขาก็จะมาแก้ไขเป็นเรื่องๆ โดยเน้นทางเศรษฐกิจ การปกครอง แบบนี้ไม่มีทางที่จะทำให้มนุษย์มีความสุขแท้จริงได้ เพราะผู้คิดหรือผู้รับระบอบการปกครองต่างๆ นั้นมา เป็นผู้มีมิจฉาทิฏฐิอย่างร้ายแรงเสียแล้ว

การปกครองประเทศต้องอาศัยปัจจัย ๒ อย่าง คือ มีสัมมาทิฏฐิ ความรู้ถูกต้องกับมีพลังอำนาจที่จะทำอะไรได้ตามสัมมาทิฏฐินั้น สมัยนี้มักมีแต่อำนาจ ขาดสัมมาทิฏฐิ โดยเฉพาะความเข้าใจผิดว่าความทุกข์เกิดจากเศรษฐกิจไม่ดี จึงส่งเสริมเศรษฐกิจเต็มที่ แต่ในอาการกระทำอย่างนั้น กลับมาทำลายจิตใจ เพิ่มกิเลสตัณหาแก่ประชาชนยิ่งขึ้นไปอีก โลกจึงมีแต่ความวุ่นวาย ไม่สงบ

๖.ถาม *แต่ท่านยอมรับใช่ไหมว่า คนเราจะให้ดีไปทั้งหมดไม่ได้ ?*

ตอบ ทำไมต้องยอมรับหรือไม่ยอมรับ มันไม่เกี่ยวกับการยอมรับหรือไม่ มันอยู่ที่ว่า เราจะต้องทำให้ถูกต้องตามกฎธรรมชาติ ไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น ไม่ใช่ไปยอมรับว่ามีกิเลสตลอดเวลา แล้วเอาคนทำผิดเป็นครั้งคราว เพราะคนยังมีกิเลสมาเป็นฐานว่า เราไม่สามารถดีไปทุกอย่างเป็นการถาวร มิฉะนั้น

แล้วเราจะแก้ไขอะไรมิได้เลย

เรามีหลักอยู่ว่าจะทำให้ถูกต้องไปทุกเรื่อง ไม่ใช่ยอมรับว่าเราเป็นคนไม่ดีทั้งหมดอยู่ตลอดเวลา แท้จริงคนที่ยอมรับอย่างนั้น ก็เพื่อที่เขาจะได้มีโอกาสทำผิดต่อไป อ้างความเป็นปุถุชนบ้าง อ้างเรื่องกิเลสมีตลอดเวลาบ้าง แต่ถ้าคนอื่นทำผิด เขาจะไม่ยอม เช่น ถ้าจะย้อนถามว่า แล้วคุณยอมรับหรือว่าคนมิได้ดีไปทั้งหมด คุณตอบว่า ใช่...ยอมรับว่าคนเราไม่ได้ดีไปทั้งหมด

ทีนี้สมมุติว่า คุณนัดประชุมบ่าย ๒ โมง แต่อาตมาไม่มา มาเอา ๔ โมง คนก็ถามว่าทำไมมาสาย ท่านก็สบายดีอยู่ ทำไมไม่มาให้ตรงเวลา ท่านเหลวไหลมาก อาตมาก็ตอบว่าก็คนเรามิได้ดีไปเสียทั้งหมด คุณจะพอใจหรือ

หรือว่า พ่อคนหนึ่งเขายอมรับอย่างนี้ เขามีลูกสาวสวยคนหนึ่ง มันหนีตามผู้ชายไป ครั้นเขาเรียกมาพบ ถามว่าทำไมประพฤติตัวเหลวไหลอย่างนี้ เด็กมันตอบว่า พ่อยอมรับใช่ไหมว่า คนเรามิได้ดีไปทั้งหมด พ่อจะรู้สึกอย่างไร คุณเป็นหัวหน้าเขา ลูกน้องของคุณฉ้อโกง ทำอบายมุขต่างๆ ครั้นคุณไปดุไปว่า เขาว่าท่านจะยอมรับไหมว่า คนเราจะให้ดีไปทั้งหมดย่อมไม่ได้ คุณจะว่าอย่างไร

ดังนั้นพอสรุปได้ว่า *การพูดว่าเราต้องยอมรับกิเลสว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นมิจฉาทิฏฐิ พยายามยัดเยียดกิเลสซึ่งเกิดเป็นครั้งคราวให้มีตลอดไป* เพื่อว่าคนจะทำชั่วได้โดยผู้อื่นไม่เอาโทษ ทั้งหมดนี้เพื่อผลของกิเลสเอง มิใช่เพื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เท่ากับมนุษย์ไปสยบหัวให้กับกิเลส แล้วเอาความรู้สึกอันนี้เผยแพร่ทั่วไปจนเยาวชนที่เกิดมาตกเป็นทาสกิเลสด้วยกัน แล้วมาคัดค้านธรรมะว่าความว่างหรือจิตกลางๆ หรือนิพพาน เป็นไปไม่ได้ ไม่สามารถจะมีได้ เราจึงต้องทนอยู่กันอย่างนี้ต่อไป

๗.ถาม *คดีข่มขืนแล้วฆ่าจะเลิกได้อย่างไร ?*

ตอบ การข่มขืนแล้วฆ่า เรามักจะเพ่งไปยังคนว่าไม่ถือกฎหมาย ตำรวจไม่คุ้มครองป้องกัน และเมื่อฆ่าแล้วจับคนร้ายไม่ได้ คนร้ายจึงกล้าทำ ทั้งหมดเป็นเรื่องปลายเหตุ สาเหตุแท้จริงเกิดจาก คนรู้จักจิตเพียง ๒ จิต คือ พอใจกับไม่พอใจ จึงเลือกเอาจิตที่พอใจ สนุกสนาน ว่าเป็นสิ่งสูงสุด และเข้าใจว่าความสุขมาจากลาภ ยศ สรรเสริญแล้ว จึงเอาเงินไปซื้อหาความสุข มาแก้ความเคร่งเครียดจากการทำงาน การเป็นอยู่ตามปรกติถือว่าต้องมีความเคร่ง

เครียด รัฐหรือผู้ปกครองปล่อยสิ่งยั่วยุกิเลส ยั่วกามารมณ์ สื่อสารต่างๆ เสนอแบบอย่างที่แสดงให้เห็นว่า เมื่อไม่ได้ตามต้องการ ก็จะแก้ปัญหาด้วยการฆ่า เมื่อคนในโลกหรือในชาติไปเสพคบสิ่งยั่วยุกามารมณ์ หรือยั่วยุกิเลสมากเข้าก็มีจิตใจมักมากในกาม ในพยาบาทต่างๆ แล้วไม่รู้จักแก้ไขด้วยการดำริคิดไปในทางตรงกันข้าม ทั้งไม่มีเงินหรือไม่มีโอกาสไปปลดปล่อยกามารมณ์ทางอื่น หรือเรียนรู้มาว่า การข่มขืนเด็กสาวนั้นให้ความสุขทางเพศมาก ก็จะหาโอกาสข่มขืนเด็กผู้หญิงในขณะนั้น แม้กฎหมายกำหนดโทษไว้สูงก็ไม่คิดถึง ไม่รู้สึกกลัว พอข่มขืนเสร็จ ก็กลัวโทษจะตามมา จึงฆ่าปิดปาก เราคิดว่าถ้าฝ่ายรัฐบาลปล่อยให้มีการยั่วยุส่งเสริมกิเลส กามารมณ์ต่างๆ เหมือนที่เป็นอยู่แล้ว อย่ากำหนดโทษผู้ข่มขืนกระทำชำเราเสียจะดีกว่าเผื่อว่าเด็กผู้หญิงจะไม่ต้องตายมากเหมือนปัจจุบันนี้ แล้วไปยกโทษให้กับนิสัยของผู้ชายที่ไปข่มขืนว่าบัดซบเลวทรามแม้แต่คนดีๆ นี่แหละ ถ้ากิเลสเข้าไปสิงสู่แล้วก็ทำสิ่งบัดซบเลวทรามได้ทั้งนั้น

๘.ถาม การผิดหวังในความรัก ทำให้ฆ่าตัวตาย จะแก้ไขอย่างไร ?

ตอบ สมัยก่อนคนเรามีความรักเดียวใจเดียวมาก ดังนั้นเมื่อผิดหวังจากความรักก็เป็นทุกข์มาก คิดจะฆ่าตัวตาย แต่สมัยนี้เรามีการยั่วยุกิเลสมากเข้า หญิงชายสมสู่กันง่าย ผู้ชายสามารถเสพกับผู้หญิงทั่วไปก็ได้ ทั้งสื่อสารต่างๆก็ยั่วยุให้เห็นเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อผู้ชายมีคู่อยู่แล้ว พอไปพบคนใหม่เข้าก็พอใจเรื่อยไป เพราะเนื้อตัวร่างกายหรือการสมสู่ มันก็เหมือนกันทั้งนั้น บางคนก็ปรนนิบัติให้ความสุขทางเพศมากกว่าคู่รักเดิม ก็ไปรักคนใหม่ โอกาสนอกใจก็มีมากขึ้น ถ้าอีกฝ่ายยึดถือในความรักจริง ก็ผิดหวังได้ง่าย สมัยก่อนโอกาสสำส่อนมีน้อยจึงมีความรักทางจิตใจต่อกัน การทิ้งขว้างจึงถือเป็นการผิดหวัง

แต่เมื่อสังคมมามั่วสุมกันแต่เรื่องทางเพศ มองกันแต่ความสนุกเปลี่ยนคู่ผัวตัวเมียได้ ไม่มีเรื่องจิตใจแล้ว จึงไม่ควรจะมานั่งผิดหวังเพราะหญิงก็สามารถไปหาใหม่ เราจึงเห็นพวกวัตถุนิยมยึดกามเป็นสรณะ ไม่ค่อยผิดหวังในเรื่องความรัก จนคิดจะฆ่าตัวตายมากนัก

ดังนั้น ปัญหาจึงมาถึงว่า วัฒนธรรมของเรามีรักเดียวใจเดียว ไม่ยั่วยุการสำส่อนทางเพศ การทิ้งขว้างถือเป็นเรื่องใหญ่ เราจึงแก้ด้วยการไม่

ส่งเสริมสิ่งยั่วยุกิเลส ไม่เสพคบกับสิ่งยั่วยุต่างๆ มีจิตใจเยือกเย็น หาความสุขจากจิตไม่มีกิเลส ไม่มุ่งหวังแต่ความสุขทางเพศ แต่พวกวัตถุนิยม ยั่วยุการสำส่อนทางเพศ หาความสุขจากเนื้อหนังร่างกายเท่านั้น และไม่รู้สึกว่าเมื่อทิ้งหรือแยกกันจะผิดหวังในเรื่องความรัก ก็แสวงหาใหม่ก็แล้วกัน เมื่อเรายังถือแบบเดิมอยู่ คือมีความรักกันด้วยจิตใจ แต่ส่วนหนึ่งก็ส่งเสริมการสำส่อนทางเพศ เราจึงต้องมีการผิดหวัง การหย่าร้าง การทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว ยิ่งกว่าพวกวัตถุนิยม ซึ่งยึดเอาแต่ความสุขสนุกสนานอย่างเดียว ก็ควรพิจารณาเลือกเอาเอง

๙.ถาม ปัจจุบันนี้ วัฒนธรรมตะวันตกหลั่งไหลเข้ามามาก ทำให้คนไทยเราเห็นแก่วัตถุนิยมมากขึ้น มีชีวิตแบบตัวใครตัวมันมากขึ้น ?

ตอบ เพราะเราไปหลงเป็นทาสกิเลสเข้าเอง และเสื่อมศีลธรรมเห็นแต่วัตถุนิยมจนไม่เห็นแก่ความสงบสุขทางจิตใจ มากกว่าพวกเขาเสียอีก ชาวพุทธหรือพวกเราที่มีศาสนากลับอ่อนแอเสียเอง ทำไมเราไม่ทำให้เขาพูดว่า“เดี๋ยวนี้วัฒนธรรมไทยหลั่งไหลไปทางตะวันตกมากขึ้น จนทำให้คนตะวันตกเห็นแก่เรื่องจิตใจ เรื่องการปฏิบัติดับทุกข์มากขึ้น รู้จักจิตใจที่เป็นกลาง เป็นจิตปรกติมากขึ้น ทำให้มีสันติสุขสันติภาพมากขึ้น” ถ้าเป็นอย่างนี้จะตรงกับพุทธประสงค์ในการที่เราเป็นพุทธบริษัท เมื่อหลงเป็นทาสกิเลสไม่รู้จักวิธีป้องกันแก้ไขเสียเอง แล้วไม่ควรบ่น

๑๐.ถาม อริยสัจ ๔ เป็นสามัคคีธรรมได้อย่างไร ฟังแล้วยังสับสน ?

ตอบ อริยสัจ ๔ คือ ความจริงที่จากข้าศึก คือ“นิพพาน” แต่ได้ผ่านกิจที่ต้องทำ ๔ อย่างมาแล้ว คือทุกข์ได้กำหนดรู้ สมุทัยได้ละ นิโรธทำให้แจ้ง และมรรคทำให้เกิดมีแล้ว เช่น เมื่อได้สัมผัสกับรูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่ารักน่าใคร่ แต่เราไม่ดำริไปในกาม ตรงกันข้าม ดำริไปในเนกขัมมะ เท่ากับว่า ได้กำหนดรู้ทุกข์ ได้ละเหตุให้เกิดทุกข์ (กามตัณหา) ได้ทำให้แจ้งนิโรธและได้ทำมรรคให้เกิดมีได้แล้ว

ในการดำริไปในเนกขัมมะ เท่ากับมีสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ ถ้าจะพูดออกไป ก็เป็นสัมมาวาจา ถ้ากระทำทางกาย ก็เป็นสัมมากัมมันตะ เป็นสัมมาอาชีวะ เป็นความเพียรเพื่อพ้นทุกข์ (สัมมาวายามะ) เป็นการตั้งสติ

ถูกต้อง มีความตั้งใจมั่นที่ถูกต้อง ความทุกข์จึงไม่เกิด คือถึงนิพพาน เพราะได้ผ่านกิจที่ควรทำมาดังนี้

๑๑.ถาม *พระเองก็ขาดศีลธรรม ยังทะเลาะฆ่ากันตาย เป็นการทำลายศาสนา บ้างก็หากินในทางทุจริต ตามวัดก็มีแต่ก่อสร้างโบสถ์ราคาแพงๆ เป็นการทำลายเศรษฐกิจ ไม่เห็นใช้ได้ประโยชน์เท่าที่ควร ?*

ตอบ รถยนต์คันหนึ่งมี ๔ ล้อ ล้อไหนสำคัญที่สุด ก็สำคัญเท่ากันทั้ง ๔ ล้อ ในความเป็นรถยนต์ พุทธบริษัท ๔ ประกอบด้วย ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสิกา อุบาสก ก็มีความสำคัญเท่ากันทั้ง ๔ พวกในความเป็นพุทธบริษัท ๔ พระพุทธเจ้าทรงฝากฝังศาสนาไว้กับพุทธบริษัททั้ง ๔ ในการช่วยกันศึกษาปฏิบัติเผยแพร่ต่อไป

การที่อุบาสกทะเลาะกันสภา ก็เป็นการทำลายพระพุทธศาสนา (เพราะ ส.ส.เหล่านั้น ก็เป็นอุบาสก) สามีกับภรรยาทะเลาะกัน คืออุบาสกทะเลาะกับอุบาสิกา เป็นการทำลายพุทธศาสนา (เพราะพุทธศาสนาตัวแท้คือการมีจิตใจสะอาด สว่าง สงบ ไม่มีกิเลส ตัณหา อุปาทาน ในแต่ละคน) อุบาสกเรียนอาชีวะชวนอุบาสิกาเรียนพาณิชย์ไปทำมิดีมิร้ายทางเพศ เรียกว่า อุบาสกอุบาสิกาช่วยกันทำลายพุทธศาสนา ลูกชายลูกหญิงดื้อรั้นต่อพ่อแม่ เรียกได้ว่า อุบาสกอุบาสิกาทำลายพุทธศาสนา เป็นต้น ทำไมยกพุทธศาสนาให้แก่ภิกษุพวกเดียว ทุกคนต้องรับผิดชอบ ผู้มีอำนาจในการปกครองก็เป็นอุบาสก อุบาสิกา ควรจะรู้จักพุทธศาสนา แล้วนำไปใช้ในการปกครองไม่ใช่ส่งเสริมสิ่งยั่วยุกิเลส เป็นการทำลายศาสนาของตนเองและของผู้อื่น ทุกคนต้องรับผิดชอบร่วมกันในการเป็นพุทธบริษัท ที่อุบาสกอุบาสิกาสร้างโรงอาบอบนวด โรงแรมม่านรูด ตั้งบ่อนคาสิโน ก็ทำลายเศรษฐกิจ ทำลายศาสนายิ่งกว่าเสียอีก

๑๒.ถาม *ทำอย่างไรจึงจะมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ?*

ตอบ คำว่า“สติ” ไม่ได้แปลว่ารู้สึกตัว คำว่า“รู้สึกตัว” ตรงกับคำว่า“สัมปชัญญะ”มากกว่า “สติ”นั้น ควรจะแปลว่า“แล่นมาทัน” หรือรู้ทันมากกว่า ทำไมจึงพูดแต่ว่า รู้สึกตัวตลอดเวลา ไม่พูดเรื่องความพ้นทุกข์ หรือความไม่มีทุกข์ การรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา มันอาจจะไม่เกี่ยวกับการดับทุกข์ก็ได้

ถ้าเราจะพูดเรื่องการดับทุกข์ พ้นทุกข์ หรือไม่มีทุกข์ ไม่เฉพาะแต่สติเท่านั้นที่ใช้ ควรพูดเรื่องสัมปชัญญะ ปัญญา สมาธิ ด้วย ๔ ตัว นี้แหละจะช่วยกันให้เราปฏิบัติเพื่อความไม่มีทุกข์ได้ อย่าลืมว่าถ้าเป็นพุทธศาสนาแล้วต้องพูดเรื่องความทุกข์กับไม่ทุกข์เท่านั้น วิธีใช้ธรรม ๔ ตัวนี้ ดังนี้

ก่อนอื่นคุณจะต้องมี *ปัญญา* รู้เรื่องอริยสัจ ๔ เสียก่อนว่า ความทุกข์คืออะไร เหตุให้เกิดทุกข์คืออะไร การไม่เป็นทุกข์เป็นอย่างไร หนทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์เป็นอย่างไร เช่น คุณรู้ว่าทุกข์นั้นคือสภาพจิตเหน็ดเหนื่อย กระวนกระวาย ไม่สงบ เป็นไปทั้งฝ่ายพอใจและไม่พอใจ เหตุให้เกิดทุกข์คือตัณหา หรือการปฏิบัติในมิจฉามรรค การไม่มีความทุกข์เป็นสภาวะสงบเย็นเพราะไม่มีตัณหาหรือไม่ปฏิบัติอยู่ในมิจฉามรรค ทางให้ถึงความดับทุกข์ คือการปฏิบัติในสัมมามรรค (อริยมรรคมีองค์ ๘) ความทุกข์ไม่ได้เกิดอยู่ตลอดเวลา เกิดเป็นครั้งคราวในขณะผัสสะ

ดังนั้นในคราวต่อไป เมื่อมีผัสสะแล้ว ก็จะปฏิบัติอยู่ใน*สัมมามรรค* คือ *สัมมาสังกัปปะ* (ดำริในเนกขัมมะ ไม่พยาบาทไม่เบียดเบียน) *สัมมาวาจา* (ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ) *สัมมากัมมันตะ* (ไม่ฆ่า ไม่ลักขโมย ไม่ผิดในกาม) *สัมมาอาชีวะ* (ละการเลี้ยงชีวิตในทางที่ผิด แต่จะดำรงชีวิตในทางที่ถูก) *สัมมาวายามะ* (เพียรเพื่อไม่ให้อกุศลเกิด ละอกุศลที่เกิดแล้ว เจริญกุศล รักษากุศลไว้) *สัมมาสติ* (มีสติต่อ กาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติถอนความพอใจ ไม่พอใจในโลกเสีย) *สัมมาสมาธิ* (มีจิตใจบริสุทธิ์ ตั้งมั่น ว่องไว อยู่เสมอ)

ทีนี้พอมีผัสสะ ปัญญาที่รู้ว่าจะต้องให้ใจ วาจา กาย เป็นไปในฝ่ายถูกต้อง เช่น ดำริในเนกขัมมะ เป็นต้น กรณีที่สัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส ที่น่ารักน่าใคร่น่าพอใจ ปัญญาที่มาทัน เรียกว่า“สติ”

พอปัญญามาทันอย่างนี้ ใจก็ดำริคิดทันที คือ ดำริคิดในทางที่ไม่ใช่กาม คือเนกขัมมะสังกัปปะ ถ้าจะพูดก็พูดถูกต้อง จะทำทางกายก็ถูกต้อง การดำรงชีพก็ถูกต้อง เป็นต้น อยู่จริงๆ รู้ตัวอยู่จริง ว่ากำลังปฏิบัติอยู่ในสัมมามรรค อันนี้คือ“สัมปชัญญะ” ตลอดสายต้องมีความหนักแน่น บริสุทธิ์ ว่องไวของจิต ทำให้ความทุกข์ไม่เกิดได้อันนี้คือ“สมาธิ”

หรือว่า เราเคยปฏิบัติมาว่า เมื่อโกรธ เราก็ทำความรู้สึกเข้าไปในจิตขณะโกรธ จะเห็นว่า จิตใจในขณะนั้นเหน็ดเหนื่อยกระวนกระวายไม่สงบ

(ทุกฺขํ) ตามความรู้สึกดูต่อไป จะเห็นว่า ภาวะของความโกรธนั้นค่อยๆ จางหายไปๆ ไม่คงที่ตลอดเวลา(อนิจฺจํ) และรู้ว่าความโกรธนั้นอาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นแล้วดับไปๆ ไม่ใช่ตัวตนแท้จริง ไม่ใช่เราตัวเราของเรา (อนตฺตา) เมื่อมีความรัก ก็รู้สึกเข้าไปในจิตขณะที่มีความรัก ก็จะเห็นว่า สภาพจิตเหน็ดเหนื่อย กระวนกระวายไม่สงบ(ทุกฺขํ) รู้สึกดูสักระยะหนึ่ง จะเห็นว่ามันค่อยๆ จางหายไปๆ ไม่คงที่ (อนิจฺจํ) ความรักอาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นดับไป ไม่ใช่ตัวเราของเราแท้จริง (อนตฺตา) แม้ความเกลียด ความกลัว ความดีใจ ตื่นเต้น อิจฉา ริษยา วิตกกังวล เป็นต้น ก็มีสภาพเป็น ทุกฺขํ อนิจฺจํ อนตฺตา เช่นเดียวกัน เพ่งดูอารมณ์ปรุงแต่งบ่อยเข้าๆ จิตจะเกิดประสบการณ์ รู้ว่าไม่ว่าอารมณ์นั้นจะดีเลิศสักขนาดไหน ชั่วร้ายเลวทรามอย่างไรก็มีค่าเสมอเหมือนกัน ตรงที่ทำให้จิตเหน็ดเหนื่อย กระวนกระวายภายในชั่วขณะ แล้วก็จางหายไป เหลวไหลไร้สาระด้วยประการทั้งปวง ต่อไปไม่ว่าใครจะมาด่า ก็ไม่ไปยึดถือเป็นความโกรธ เพราะจิตใจมันขยาด เห็นว่าเหน็ดเหนื่อยเปล่าๆ ใครมาชม มาสรรเสริญไปหลงยินดีพอใจ เพราะมันทำให้เหน็ดเหนื่อยพอๆ กัน จึงวางจิตให้อยู่ในแนวกลางๆ สบายกว่า นี่คือ ปัญญารู้สึกที่เขารู้อยู่จริง

ทีนี้พอมีผัสสะ ปัญญาตัวรู้อันนี้แหละมาทัน เรียกว่า“มีสติ” แล้วก็รู้สึกตัวอยู่ว่า วางจิตไว้ตรงกลาง คือ ไม่หลงพอใจ-ไม่พอใจต่อสิ่งที่มากระทบนั้นเรียกว่ามี“สัมปชัญญะ”ตลอดสาย ก็อาศัยจิตที่เป็น“สมาธิ” บริสุทธิ์ ตั้งมั่น ว่องไว

ดังนั้น ในพุทธศาสนา ธรรมะ ๔ ตัวนี้คือ *สติ ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ* ต้องอาศัยกันเพื่อการปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดทุกข์ ขาดตัวใดตัวหนึ่งไม่ได้ ถ้าพูดว่าดับทุกข์เพราะสติ ก็แสดงว่ามีปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ อยู่แล้ว หรือพูดว่า เพราะสัมปชัญญะ ก็แสดงว่ามีสติ ปัญญา สมาธิ อยู่แล้ว เป็นต้น เรามีความจำเป็นต้องมีปัญญามาก่อนว่าจะดับทุกข์ได้โดยวิธีใด ทำอย่างไร แล้วก็มีสติ คือเอาปัญญามาใช้ทันเวลาแล้วกระทำอยู่จริงๆ ซึมซาบอยู่จริงๆ เป็นตัวการปฏิบัติอยู่จริงๆ คือ สัมปชัญญะ และต้องมีความมั่นคงแน่วแน่พอที่จะปฏิบัติไปในทางที่ไม่เป็นทุกข์ ไม่ใช่แต่รู้สึกตัวเมื่อเคลื่อนไหวอิริยาบถอย่างเดียว

แม้สัมปชัญญะก็มีตั้ง ๔ อย่าง เป็นอย่างน้อย เช่น *สัมปชัญญะในอิริยาบถ สัมปชัญญะต่อเวทนา* คือ ไม่เพลินในเวทนา *สัมปชัญญะต่อสัญญา*

คือ ไม่ให้เป็นสัญญาชนิดสำคัญมั่นหมาย เป็นอุปาทาน ให้เป็นเพียงแต่สัญญาด้วยปัญญา และ *สัมปชัญญะในวิตก* คือเปลี่ยนจากอกุศลวิตก เป็นกุศลวิตกเสีย มันจึงไม่ใช่การรู้สึกตัวเฉยๆ เหมือนที่คนชอบพูดกัน

๑๓.ถาม *เราจะรู้ได้อย่างไรว่า ผู้ใดบรรลุธรรมหรือไม่ พระอาจารย์ต่างๆ ที่ว่าบรรลุธรรมแล้ว มีจริงหรือ ?*

ตอบ การสอนให้บรรลุธรรมกับการสอนให้ปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ ผู้พูดอาจจะมุ่งหมายอย่างเดียวกันแต่ผู้ฟังเมื่อได้ฟังแล้วอาจจะคิดต่างกันได้

การสอนให้บรรลุธรรม ระวังให้ดีจะมี“ผู้”บรรลุธรรมเมื่อมี“ผู้บรรลุธรรม” ก็จะมีผู้คนศรัทธาไปดูว่า ผู้บรรลุธรรมมีความเป็นอยู่อย่างไร มีปฏิปทาอย่างไร ซึ่งไม่เกี่ยวกับการดับทุกข์ภายในใจเราเองก็ได้ การสอนให้ปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์หรือไม่ให้ทุกข์เกิด ให้ดูที่สภาพจิตของแต่ละคน รู้เรื่องอริยสัจแล้วไปปฏิบัติเฉพาะตน รู้ว่าจิตนี้ประภัสสร มัวหมองแล้วเพราะกิเลสจรมาจึงระมัดระวังไม่ให้มีกิเลส ไม่มีผู้บรรลุธรรม มีแต่ว่าในขณะผัสสะ จิตมีกิเลสหรือไม่

ไม่สนใจว่าอาจารย์จะเป็นอย่างไร เพราะมันเกี่ยวกับความทุกข์ หรือไม่เป็นทุกข์ของจิตแต่อย่างใด ไม่ต้องสนใจก็ได้

๑๔.ถาม *บางแห่งสอนให้ดับทุกข์ให้ตนเองเสียก่อน แล้วค่อยสอนผู้อื่น บางแห่งสอนให้ช่วยเหลือผู้อื่น ไม่พูดถึงการปฏิบัติให้ตนเองพ้นทุกข์ ทำไมสอนต่างกัน ทั้งๆ ที่เป็นพุทธศาสนาเหมือนกัน ?*

ตอบ มาถึงเรื่องที่ได้พูดได้ฟังแล้วว่า เรามักพูดว่า “พุทธศาสนาสอนเรื่องทุกข์กับการดับทุกข์” เมื่อได้อย่างนี้คนทั่วไปจะเข้าใจว่า เรามีความทุกข์อยู่แล้ว ต้องไปศึกษาธรรมะมาเพื่อดับทุกข์ที่มีอยู่แล้ว (เพราะคำว่า“ดับ”ในภาษาไทยหมายถึงต้องเกิดมีแล้วไปดับทีหลัง เช่น จุดเทียนขึ้นแล้วจึงดับเทียนภายหลัง) แท้จริงคำว่า“นิโรธ” ไม่ได้หมายถึง การดับของสิ่งที่ติดอยู่ เกิดอยู่ แต่มันดับไม่เหลือแห่งเชื้อที่จะทำให้เกิด ดังนั้น หากจะพูดว่าอย่างนี้จะดีกว่า

พุทธศาสนาสอนเรื่องทุกข์กับไม่ทุกข์ ทำไมจึงไม่ทุกข์ ? เพราะดับไม่เหลือแห่งเชื้อที่จะทำให้เกิดทุกข์ ทำไมจึงดับไม่เหลือแห่งเชื้อที่จะทำให้เกิดทุกข์ ? เพราะเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ การไม่เกิดทุกข์ของนิโรธไม่ใช่เพียง

ข่มไว้ แต่เพราะไม่มีเชื้อให้เกิดเลย โดยเหตุที่เดินไปคนละทางเสีย จึงเป็นเรื่องของอริยสัจ ดังนั้น เราจึงเลือกได้ว่า เมื่อได้ผัสสะแล้ว จะทุกข์หรือไม่ทุกข์ก็ได้ แต่เมื่อเราพูดว่าพุทธศาสนาสอนเรื่องทุกข์กับการดับทุกข์ คนทั่วไปก็เข้าใจว่า เรามีทุกข์ตลอดเวลาเราจึงมีหน้าที่ดับทุกข์ให้หมด แต่ชาตินี้คงดับทุกข์ให้หมดยาก เพราะฉะนั้นแต่ละคนยังมีทุกข์อยู่ในตัว ที่จะต้องดับอีกมาก ไม่มีเวลาจะไปช่วยเหลือผู้อื่น เพราะความทุกข์ของตนก็ยังมีอีกเยอะแยะ ดังนั้นมาตั้งหน้าตั้งตาดับทุกข์ของตนเองเถิด อย่ามัวเสียเวลาไปช่วยผู้อื่นอยู่เลย คนประเภทนี้จะไม่คิดช่วยใคร ถือว่าเราเองก็ยังมีภารกิจอีกมาก แต่ถ้าเราพูดว่า ศาสนาพุทธสอนเรื่องทุกข์กับไม่ทุกข์ เดี๋ยวนี้จิตปรกติไม่ได้เป็นทุกข์ แต่ในขณะแห่งผัสสะ เราเลือกเองได้ว่าจะทุกข์หรือไม่ทุกข์ ถ้ามีตัณหาก็เป็นทุกข์ ถ้าเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็ไม่เป็นทุกข์ หรือพูดว่า ศาสนาสอนว่า จิตนี้ประภัสสร มัวหมอง แล้ว เพราะกิเลสจรมา จิตตามปรกติประภัสสร เรืองแสงอยู่ไม่ประกอบด้วยกิเลสหรือปัญญา

ในขณะแห่งผัสสะ ถ้ามีสติปัญญา จะไม่ไปหลงรักหลงเกลียดต่อสิ่งที่มาสัมผัสนั้น แต่ถ้ามีสติปัญญาในการรักษาจิตให้ปรกติจะไปหลงรักบ้างหลงเกลียดบ้าง ทำให้จิตมีกิเลสแล้วเป็นทุกข์ ไม่นานก็จางหายไปอีก เป็นอย่างนี้

ดังนั้น ในขณะทำงานช่วยเหลือผู้อื่น ก็ระมัดระวังจิตอย่าให้มีกิเลสไปด้วย ถ้าคนรู้อย่างหลังจะพอใจช่วยผู้อื่น ลองคิดดูว่าอย่างไหนจะมีประโยชน์แก่การเกิดมาเป็นมนุษย์มากกว่ากัน ก็เลือกเอาเองได้

๑๕.ถาม *ผมอ่านหนังสือพบว่า การปฏิบัติธรรม บางสำนักก็เน้นเรื่องศีล บางสำนักสอนสมาธิ และที่นี่เน้นปัญญา มันเป็นอย่างไรกันแน่*

ตอบ ในการปฏิบัติธรรมอย่าเน้นสำนัก แต่ให้เน้นเรื่องทุกข์กับเรื่องไม่ทุกข์ จิตจะพ้นทุกข์ต่อเมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นต่อเวทนาทั้งหลาย การปฏิบัติการไม่ยึดมั่นถือมั่นนั้นย่อมถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญาอยู่แล้ว จะไปแยกออกไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติธรรมในชั้นไหน เช่น ทำไมคุณไม่ลักขโมยเพราะคุณรู้ว่าการกระทำอย่างนั้นผู้อื่นเดือดร้อน (ปัญญา) จึงควบคุมจิตได้ไม่ลักขโมย (สมาธิ) กาย วาจาก็ปรกติ (ศีล) หรือจะปฏิบัติที่จิตโดยตรงว่าเพียงแต่ดำริคิดก็สูญเสียสภาพจิตที่ปรกติไปแล้ว จึงไม่ดำริไปในการลักขโมย เท่ากับว่า ศีล

สมาธิ ปัญญา ในชั้นสูง ก็พร้อมเสร็จอยู่แล้ว และถ้าสำนักปฏิบัติธรรมจะสอนให้พ้นทุกข์ ก็ต้องมีทั้ง ๓ อย่างอาศัยกัน แยกจากกันไม่ได้

๑๖.ถาม *ประเทศไทยเป็นประเทศพุทธศาสนา มีพระภิกษุมากเป็นหมื่นเป็นแสน แต่ก็มีโสเภณีไม่น้อยกว่ากัน ทำไมเป็นอย่างนี้ แสดงว่าศาสนาไม่มีผลใช่ไหม ?*

ตอบ นักปกครอง ข้าราชการ มีเป็นแสนๆ คน ยังปล่อยให้โสเภณีเกิดขึ้นแล้วออกมาเดินเพ่นพ่าน แสดงว่าการปกครองไม่มีผลแก่ประชาชนเลยซิ ครูอาจารย์มีเป็นแสน แต่ปล่อยให้มีโสเภณีเป็นหมื่น แสดงการศึกษาไม่มีผลใช่ไหม? *ศาสนา คือ ระบอบประพฤติปฏิบัติที่จะทำให้มนุษย์รอดพ้นไปจากปัญหาคือ ความทุกข์* ไม่ใช่จำกัดว่าเป็นเรื่องของพระภิกษุอย่างเดียว ประเทศชาติก็มิได้เป็นของนักการเมืองอย่างเดียว สถาบันกษัตริย์ก็มิใช่เป็นของราชวงศ์กลุ่มเดียว แต่เป็นของประชาชนทุกคน สถาบันทั้ง ๓ เป็นของประชาชนทุกคน

ในระดับจริยธรรม ศีลธรรม เป็นหน้าที่ของผู้ปกครองที่จะนำสัจธรรมทางศาสนาไปใช้กับประชาชน เรื่องจิตใจนั้น ตามปรกติดีอยู่แล้ว ไม่ต้องสร้างสรรค์แสวงหา เพียงแต่รักษาไว้ อย่าไปทำลายเสีย ด้วยการปฏิบัติดังนี้

๑. *ภาวะวิสัย* คือ สิ่งแวดล้อมภายนอก ไม่ให้เสนอ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ยั่วยุกิเลส เช่น อบายมุข กามารมณ์ มิจฉาทิฏฐิต่างๆ เพราะคนในชาติมีจิตใจไม่เข้มแข็ง เมื่อมีสิ่งยั่วยุกิเลสมากก็มาเสพคบเข้า ก็เกิดความผิดปรกติ สามารถทำผิดทำชั่วได้ รัฐต้องใช้อำนาจเด็ดขาดกับผู้ที่ฝ่าฝืนเสนอสิ่งยั่วยุกิเลสประชาชน

๒. *อัตวิสัย* คือตัวประชาชนแต่ละคนจะสำรวมตน แม้ว่าใครจะเสนอสิ่งยั่วยุกิเลสต่างๆ มา แต่ละคนจะไม่ตอบสนอง ไม่ไปแสวงหาสิ่งยั่วยุกิเลสนั้นมาเสพคบ เมื่อทำอยู่อย่างนี้ จิตใจคนในชาติก็จะไม่มีกิเลสความเลวร้าย

๓. *ปัญญาวิสัย* คือ สติปัญญาข้างใน แม้ว่าโดยภาวะวิสัย มีผู้เสนอมา โดยอัตวิสัย เราก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อได้สัมผัสสิ่งนั้นเข้าเราจะไม่ดำริคิดกระทำไปในฝ่ายกิเลส คือ สัมผัสด้วยสติปัญญา เช่น แทนที่จะดำริไปในกามเราดำริในทางเนกขัมมะ แทนที่จะพยาบาท เราดำริไปในทางที่ไม่พยาบาทเสีย เป็นต้น

เมื่อทุกคนในชาติ ในโลก ทำอยู่อย่างนี้ จิตใจของทุกคนจะดี ใครจะทำผิดบ้างก็เป็นส่วนน้อย ก็แก้ไขกันไป ไม่ใช่รัฐปล่อยให้สิ่งยั่วยุกิเลสมัวเมาจิตใจด้วยอบายมุขกามารมณ์ต่างๆ แล้วให้พระมาจัดการแก้ไข ซึ่งมันจะขัดกันเสียเอง พระไม่มีอำนาจ รัฐบาลอาศัยความรู้สติปัญญาจากทางศาสนาในการปกครองให้ประชาชนในชาติ มีวัตถุอำนวยความสะดวก แต่ให้มีศีลธรรมจริยธรรมพื้นฐาน เพื่อความเป็นอยู่ที่ผาสุกในบ้านเรือน ส่วนวิธีที่จะทำให้พ้นทุกข์โดยตรง พระภิกษุในทางศาสนามีส่วนช่วยมาก

ขอให้มองมนุษย์และศาสนาอย่างนี้ ลดจำนวนโสเภณีลงมาจนไม่มีเหลืออยู่เลย ก็สามารถทำได้ ถ้ารัฐบาลของแต่ละประเทศจะทำ เว้นแต่ไม่รู้ความจริงในข้อนี้ และตกเป็นทาสกิเลส เป็นทาสอบายมุขกันเสียเอง รัฐไปตามประชาชนที่มีกิเลส แล้วอ้างว่าเป็นสิ่งจำเป็นแก่ชีวิต เลิกละไม่ได้ ทั้งๆ ที่กิเลสทั้งหลายเป็นสิ่งที่เพิ่งมาเกิด เมื่อเป็นอย่างนี้จึงเป็นอันว่า ประชาชนหมดโอกาสที่จะมีความเป็นอยู่ที่สุข มีสันติสุข สันติภาพที่แท้จริง

๑๗.ถาม *การที่เรานับถือศาสนา จึงทำให้เราเป็นอยู่อย่างสุขสบาย จนเราไม่กระตือรือร้นที่จะคิดสร้างสรรค์วัตถุให้เจริญก้าวหน้าเหมือนมหาประเทศ ท่านว่ามีส่วนไหมครับ ?*

ตอบ ถ้าเรามีศาสนา คือมีจิตใจสงบเยือกเย็น ไม่มีกิเลส ส่วนร่างกายกับสมองก็ใช้ทำหน้าที่การงาน ผลิตสร้างสรรค์ ตามที่ต้องการ เพื่ออำนวยความสะดวกในการเป็นอยู่ *เมื่อจิตใจไม่มีกิเลส เราก็มีความสงบสุข ส่วนความสะดวก เราถือว่าไม่ใช่เรื่องสำคัญที่จะหมายมั่นเอาเป็นเอาตาย* เรามีพอกินและช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ตามสมควร

ความสุขนั้นมี ๒ ชนิด คือ ความสุขสนุกสนาน กับความสุขสงบเย็น ความสุขสนุกสนานนั้นมาจากกิเลส เป็นความสุขที่ต้องเหน็ดเหนื่อยสิ้นเปลือง เพราะต้องอาศัย กามารมณ์ ลาภ ยศ สรรเสริญ ต้องวิ่งออกข้างนอก แท้จริงมันเป็นเพียงความเพลิดเพลินชั่วขณะ มองให้ลึกซึ้งแล้วมันก็เป็นความทุกข์เพราะจิตใจยังเหน็ดเหนื่อย กระวนกระวายไม่สงบ ส่วนความสุขสงบเย็นนั้น ไม่ได้มาจากกิเลส แต่มีได้ เพราะมีสติปัญญารักษาจิตที่ปรกติไว้ ไม่เกี่ยวกับกามารมณ์ ลาภ ยศ สรรเสริญ มีได้ทันทีเมื่อจิตไม่มีกิเลส และทุกคนมีโอกาสเท่ากัน

คนไทยเราเคยนับถือศาสนาอย่างลึกซึ้งมาก่อน จึงหาความสุขจากจิตที่ไม่มีกิเลส ซึ่งมีได้แล้วทันที ที่ไหนก็ได้ จึงไม่ต้องออกวิ่งหาความสุข ความตื่นเต้นจากสิ่งภายนอก หรือทำอะไรแผลงๆ สร้างสรรค์สิ่งแปลกๆ เพื่อให้เกิดความสุขสนุกด้วยความตื่นเต้น แต่ฝรั่งรู้จักจิตเพียง ๒ จิต คือ จิตที่เป็นสุขสนุกสนาน กับจิตที่เป็นทุกข์ เมื่อจะเลือก เขาก็เลือกเอาจิตที่เป็นสุขสนุกสนาน ดังนั้น เขาจึงวิ่งออกจากบ้าน เพื่อความสุขจากลาภ ยศ สรรเสริญจากเหตุการณ์ต่างๆ ภายนอก ทำอะไรแปลกๆ แผลงๆ ชนิดที่คนอื่นเขายังไม่ทำ เพื่อให้เกิดความสนุกตื่นเต้น มีการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ แปลกพิสดาร การเล่นกีฬาท้าความตาย การเที่ยวรอบโลกและนอกโลก การผจญภัยต่างๆ การไต่เขา การต่อสู้กับสัตว์ร้าย หรือการต่อสู้เข่นฆ่ากันอย่างน่าหวาดเสียว เป็นต้น นั่นเพราะเขาต้องการความสุข ความสะใจ แต่แล้วก็ไม่พบความสุขที่แท้จริง ซึ่งมันแอบซ่อนอยู่ในจิตที่ไม่มีกิเลส

ศาสนาสอนให้รู้จักจิตใจที่ปรกติสงบเย็น เป็นทางสายกลางและเป็นทางแห่งสันติสุข สันติภาพของมนุษย์ ส่วนวัตถุอำนวยความสะดวก ก็ต้องแสวงหาในอีกส่วนหนึ่ง แต่พวกวัตถุนิยมเข้าใจว่าทางขวามือคือความสนุกสนานอันเนื่องมาจากวัตถุ ลาภ ยศ สรรเสริญ กามารมณ์ต่างๆ ซึ่งแสวงหามาได้จากภายนอกนั่นแหละว่าเป็นความสุขแท้จริง เมื่อความสุขต้องอาศัยวัตถุเสียก่อน คนต้องแย่งวัตถุกันเพราะเมื่อได้วัตถุแล้ว จะไปซื้อหาความสุขต่อไป คนในโลกจึงมีการขัดแย้ง ทะเลาะเบาะแว้งกันตรงนี้เอง ดังนั้นเรามาตกลงกันเสียก่อนว่าเราจะเลือกเอาความสุขสงบเย็น อันเป็นทางสายกลาง กับความสุขสนุกสนานซึ่งมาจากกิเลสทางขวามือ เป็นจุดหมายปลายทางของชีวิต?

๑๘.ถาม *เราจะแก้นิสัยมองคนในแง่ร้ายได้อย่างไร เช่น นางงามจักรวาลจะพบเพื่อนชายบ้าง ก็มองไปในแง่ร้าย คนเราอยู่คนเดียวก็เหงาเป็นธรรมดา เขาอาจจะคบกันเป็นเพื่อนหรือเป็นอะไรกันก็เป็นเรื่องของเขา เราใจแคบไป น่าจะใจกว้างกว่านี้ ?*

ตอบ วัฒนธรรมไทยมาจากพุทธศาสนา เห็นว่าจิตจะเป็นทุกข์ถ้ามีกิเลส ถ้าไม่มีกิเลสจะมีแต่ความสุขสงบเย็น กิเลสเพิ่งมาเกิด เกิดแล้วทำให้จิตใจเสียหาย ดังนั้นกิเลสจึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรให้เกิดขึ้น ด้วยการปฏิบัติ ทั้งป้องกัน

และแก้ไข การที่ชายหญิงไม่ใช่สามีภรรยาใกล้ชิดกันมากอาจเป็นโอกาสให้เกิดกิเลสได้ และจิตใจจะเสียหายมากขึ้นถ้าทำอะไรที่เกินไป คือ จิตจะว้าวุ่นไม่สงบ เขาจึงไม่ประมาทคิดหาทางป้องกันเอาไว้ก่อน คนไทยนั้นมีความหวังดี ต่อคนที่เรารัก จึงพยายามช่วยกันป้องกันและแก้ไขให้เสมอ ถือว่าเป็นการมีใจกว้าง ไม่เหมือนพวกอื่นที่ต่างคนต่างอยู่ ใครจะทำอะไรให้เกิดกิเลสหรือไม่เกิดกิเลสก็ได้ ไม่สนใจ พวกนี้ต่างหากที่มีใจคับแคบ

อนึ่ง การอยู่คนเดียวก็มิได้ถือว่า เป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความเหงาหรือว้าเหว่แต่อย่างใด เพราะความเหงานั้นเกิดมาจากจิตที่มีกิเลส ถ้าจิตไม่มีกิเลส อยู่คนเดียวหรือหลายคนก็ไม่เหงา ตรงกันข้ามถ้าจิตมีกิเลส อยู่คนเดียวหรือท่ามกลางหมู่คนก็เหงาว้าเหว่ พุทธศาสนาจึงไม่มองที่ตัวคน มองที่สภาพจิตว่ามีกิเลสหรือไม่มีกิเลส พยายามที่จะเป็นอยู่ด้วยจิตที่ไม่มีกิเลส ทั้งตนเองและผู้อื่น

การอยู่คนเดียวมีโอกาสที่จะคิดอะไรลึกซึ้งได้ยิ่งกว่าอยู่ท่ามกลางคนหมู่มาก ถ้าคนรู้จักว่าจิตกลางๆ คือ ความสุขสูงสุดแล้ว คนเราจะไม่รู้จักคำว่าเหงาหรือว้าเหว่เลย แต่จะมีความสุขสงบเย็นอยู่ตลอดเวลา นี่คือความรักและห่วงใยแท้จริงของคนไทยที่มีให้กับนางงามจักรวาล

๑๙.ถาม *คนเดี๋ยวนี้ไม่ค่อยสนใจธรรมะ ทำอย่างไรจะให้คนสนใจธรรมะเพิ่มขึ้น ?*

ตอบ ธรรมะไม่ใช่สิ่งที่น่าสนใจหรือไม่น่าสนใจ แต่มันเป็นสิ่งที่ต้องมี ถ้าพูดว่า คนไม่สนใจธรรมะ ผู้เผยแพร่ศาสนาต้องกระทำอะไรมาก เพื่อดึงคนให้มาสนใจธรรมะ ต้องจัดกิจกรรมต่างๆ เอาอกเอาใจสารพัด เพื่อดึงคนให้มาสนใจธรรมะ แต่ถ้าเราพูดว่า คนเดี๋ยวนี้ไม่ค่อยรู้จักความทุกข์ แล้วให้เขาไปปฏิบัติตัวเขาเองจะได้ผลกว่า และเราก็ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยมากและไม่เขวออกนอกทาง

๒๐.ถาม *ผมว่าธรรมะปฏิบัติยาก เพราะมันทวนกระแสโลก ?*

ตอบ ธรรมะไม่ได้ทวนกระแสใคร ธรรมะคือ กฎของธรรมชาติมีอยู่ก่อนแล้ว *แต่ที่คนทุกวันนี้มีความทุกข์ เพราะว่ามีความเป็นอยู่ หรือปฏิบัติตนให้หันเหออกนอกทางของธรรมะต่างหาก* คือ ไปทางซ้ายบ้าง ทางขวาบ้าง ถ้าปฏิบัติ

อยู่ในแนวทางของธรรมะ คือ ทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) แล้ว ความทุกข์ การเบียดเบียนทุกชนิดจะไม่เกิดขึ้น

ถ้าพูดว่าธรรมะทวนกระแสโลก คุณก็เอาคนในโลกเป็นฐาน เป็นความถูกต้อง ผู้ปฏิบัติธรรมก็เป็นคนผิดปรกติ เป็นคนขวางโลกละซิ เราควรเอาสภาพปรกติเป็นฐาน คือเอาจิตที่ปรกติอยู่ก่อนเป็นจุดเริ่มต้น แล้วจะเห็นว่ากิเลส หรือความทุกข์เพิ่งมาเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว การปฏิบัติธรรมก็เป็นแค่เพียงรักษาจิตใจไว้ไม่ให้เป็นไปฝ่ายกิเลส แล้วจะว่าการปฏิบัติธรรมทวนกระแสโลกได้อย่างไร คนในโลกหันเหออกจากแนวทางธรรมะต่างหากจึงวุ่นวาย

....

ชีวิตจึงต้องมีทั้ง ๒ อย่างในเวลาเดียวกัน
คือ ความสะดวก กับ ความสุข
เหมือนเราสวมรองเท้า
ต้องสวมทั้ง ๒ ข้าง
สวมเสื้อทั้ง ๒ แขน

ร่างกายนั้นมีไว้
เพื่อแสวงหาวัตถุอำนวยความสะดวก
ในขณะเดียวกัน
ก็รักษาจิตใจไว้ให้มีความสงบเย็น

การที่ชีวิตต้องมีทั้ง ๒ อย่าง
คือ "ชีวิตสมบูรณ์"

....

ชีวิตสมบูรณ์

พระวรศักดิ์ วรธัมโม